Health&Fitness

Mart 2018

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...

Health &Fitness

Mart 2018

28

10 DAKİKADA ŞEKİLLEN

KENDİNİZİ TANIMAK

Zihninizi okumanın ve hayatı kolaylaştırmanın yolları

ŞEKER BAĞIMLILIĞI

Şeker tüketimi neden azaltılmalı?

FITNESS SAĞLIK BESLENME MODA GÜZELLİK SEYAHAT

KALÇANIZI BAŞTAN YARATIN

Kaslarınızın uyumasına izin vermeyin

KOŞU HIZINIZI ARTTIRIN

Yeni ayakkabı almak için nedenler

UYKU PROBLEMİNİ HAFİFE ALMAYIN

Bu problem yaşam kalitenizi etkiliyor olabilir

+ CİLT SERUMLARI

Cilt tipinize göre serum önerileri

healthandfitnessdergi.com

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

Health&Fitness Fiyat: 10 TL
ISSN 2149-8210 2018/03
9 772149 821006

BİTKİLERİN DOĞALLIĞI
ŞİMDİ DEMLİĞİNİZDE





Başarılı olmak için kendinize inanın



Kendinize inanmak, hedeflerinize ulaşmanızda en büyük etkenlerden biri. Yapmak istediğiniz ya da yapacağınız şeylerin sonunda başarıya ulaşmak istiyorsanız öncelikli olarak “yapabilirim“ diye düşünmek size yardımcı olabilir. İnsanların bilinçaltı negatif düşünceleri sevmez. Psikoloji açısından bu durum ele alındığında; başarıya giden yolda negatif düşüncelere kapılmak, belirsizlik içerisinde olmak yerine başarmak istediğiniz şeyi öncelikle zihninizde hayal ederek ilk adımı atabilirsiniz. Bu da sorunun kaynağı olan düşünce biçiminin geliştirilmesini sağlar. Böylece bu süreçte karşınıza çıkabilecek engellerin, yapabileceğiniz hataların, nasıl bir yol izlemeniz gerektiğinin farkına varabilirsiniz. Önlemler alarak yola çıkmak, hedefinize ulaşmaya çalışırken karşınıza çıkabilecek engelleri önceden düşünüp, daha planlı ve emin bir şekilde ilerlemek başarılı olmanızda size yardımcı olabilir.

Aynı zamanda Mart ayı ile birlikte İlkbahar’ı karşılıyoruz. Havaların ısınmasıyla birlikte insanlar genellikle daha hareketli ve dinamik oluyorlar. Bu zamanlarda evinizden çıkıp sahilde yürümek ya da koşu yapmak, kendinize yeni hedefler koymak ve bunları uygulamak için motivasyonunuzu arttıracak planlar yapmak bu dönemde sizi olumlu yönde etkileyebilir.

Yaza fit bir vücutla girebilmek için havalar ısınmaya başladıkça spor salonlarına olan talepler de artıyor. Yazılarımızda da sürekli yer verdiğimiz yeme alışkanlıklarız, istediğiniz fit vücuda ulaşmanızda yaptığınız spor kadar önemli bir yere sahip. Bu ay dergideki antrenman konuları sizi yaza hazırlarken, aynı zamanda beslenmenizde yapabileceğiniz küçük değişikliklerle, kendinize uygun bir diyet ve spor planı çıkarmanıza rehber olabilecek önemli tavsiyeler yer alıyor.

Mart ayı demişken bu ay kadınların ayı. Tüm kadınların Kadınlar Günü’nü kutluyorum, siz hayatımızda oldukça bizler daha güzeliz.

İyi okumalar...

Onur Özbek


@HandFdergi


healthandfitness_dergi


healthandfitness Türkiye

Health & Fitness

ISSN: 2149-8210

ADAM MEDYA DİJİTAL YAYINCILIK VE TİC LTD ŞTİ ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ (SORUMLU)
DOĞAN KABAK
dogan@healthandfitnessdergi.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
ONUR ÖZBEK
onur@healthandfitnessdergi.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
SERAY YAZICIOĞLU
seray@healthandfitnessdergi.com

EDİTÖR
ÇAĞLA KÜÇÜK
cagla@healthandfitnessdergi.com

HABER EDİTÖRÜ
ÖZCAN ÖZKAYA
ozcan@healthandfitnessdergi.com

MODA EDİTÖRÜ
CAN ALAOSMAN
can@healthandfitnessdergi.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
DİNÇER BALIKÇIOĞLU
dincer@healthandfitnessdergi.com

PSİKOLOJİ EDİTÖRÜ
BESTE UÇAK
beste@healthandfitnessdergi.com

FOTOĞRAF EDİTÖRLERİ
EMİRHAN KARAMUK
emirhan@healthandfitnessdergi.com
GÖKHAN BULUT
gokhan@healthandfitnessdergi.com

GÖRSEL YÖNETMEN
ERKAN ALTINDAĞ
erkan@healthandfitnessdergi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
TUĞÇE SARIGÜL
tugce@healthandfitnessdergi.com

KATKIDA BULUNANLAR
SİMİN BIÇAKÇIOĞLU, HAKAN ÖZDEMİR

BASKI
ÖMÜR MATBAACILIK A.Ş.
Yakuplu Mah. Birlik Cad. No:20/1
34524 Beylikdüzü / İstanbul
+90 212 422 76 00

DAĞITIM
DÜNYA SÜPER VEB. OFSET A.Ş

YAYININ TÜRÜ
YAYGIN, SÜRELİ, AYDA BİR YAYINLANIR

ADAM MEDYA

Adam Medya Dijital Yayıncılık ve Tic. Ltd. Şti.
Cumhuriyet Mah. Parlak Çıkmazı Sok. No:9 Daire:3
Sarıyer/İstanbul
+90 212 230 70 19

www.healthandfitnessdergi.com

İçindekiler Mart 2018

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...
Health & Fitness
Mart 2018

10 DAKİKADA ŞEKİLLEN — 30

KENDİNİZİ TANIMAK
Zihninizi okumanın ve hayatı kolaylaştırmanın yolları

ŞEKER BAĞIMLILIĞI
Şeker tüketimi neden azaltılmalı?

KOŞU HIZINIZI ARTTIRIN — 26
Yeni ayakkabı almak için nedenler

KALÇANIZI BAŞTAN YARATIN — 34
Kaslarınızın uyumasına izin vermeyin

UYKU PROBLEMİNİ HAFİFE ALMAYIN — 64
Bu problem yaşam kalitenizi etkiliyor olabilir

+ CİLT SERUMLARI — 82
Cilt tipinize göre serum önerileri

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

Kapak fotoğrafı
Kapak Fotoğrafı ve ürünler: Chikirina


52 Tatlı krizlerinize hafif çözümler.


Dişleriniz için güç antrenmanı. 58


Akıllı seyahat etmenizi sağlayacak öneriler. 94

PROTEİNİN LEZZETLİ HALİ!

12g Protein
%100 Lezzet



ÜLKER
metro
PROTEİN
12 GRAM PROTEİN

Hayatını Spor
Tadında Yaşayanlara

ÜLKER

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler

PENTİ İLE EĞLENCELİ YAZ

Sporu ve sağlıklı yaşamı hayat tarzı haline getirenlerin tercihi Penti Active, 2018 İlkbahar yazında spor salonlarından caddelere taşınacak bir koleksiyon sunuyor.
Spor giyimi sadece spor salonlarında değil kahve keyfinde, sinemada, alışverişte, günlük hayatın her alanında tercih edenlerin tercihi olacak Penti Active, rahatlık ve şıklığı birbirinden ayırmıyor. Dinamik, enerjik ve cool tasarımlar günün her saati yanınızdan ayırmak istemeyeceğiniz eğlenceli detaylar barındırıyor.



NOSTALJİK KOLEKSİYON

Tommy Jeans İlkbahar 2018 koleksiyonu, hız ve yakınlık hissini nostaljiyle buluşturuyor. Koleksiyon, Formula 1 yarış pistindeki ekiplere klasik iş giyimi ve denim gücü vurgusuyla dikkat çekiyor. Cesur renklerden ve hız yarışçılarının kullandığı akıcı grafik desenlerden ilham alan görünümlerin yer aldığı koleksiyon, geleneksel Amerikan klasiklerini yeniden yorumluyor.

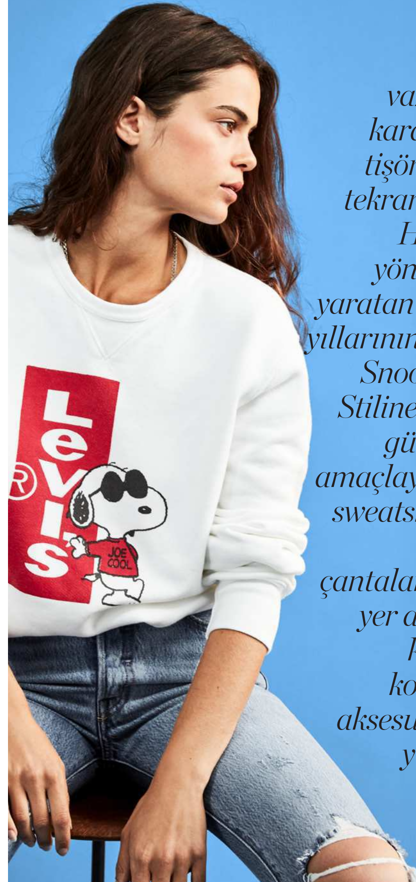


CARTIER LA PANTHÈRE



Bir parfümden çok daha fazlasını sunan Cartier'in yeni parfümü Cartier La Panthère, içgüdüleri ve duyguları harekete geçiriyor. Cartier'in ikonik figürü olan panteri bir parfüm olarak ilk kez 2014 yılında yaratan Mathilde Laurent, gardenya çiçeği ve sandal ağacının çiçeksi tonlarını kullandığı yeni Cartier La Panthère sıradanlığı ortadan kaldırıyor. Kadınsı ve iddialı bir parfüm olarak tasarlanan, zarif ve oldukça hafif notalar içeren parfümde yer alan çiçeksi ve misk tonlarla öne çıkıyor.

SNOOPY VE LEVI'S BULUŞMASI



Çocukluğumuzun vazgeçilmez ve sevilen karakteri Snoopy, Levi's tişört ve aksesuarlarıyla tekrar hayatımıza giriyor. Her yaşa ve her tarza yönelik ürünleriyle fark yaratan Levi's, sizi çocukluk yıllarının çizgi film karakteri Snoopy ile buluşturuyor. Stiline önem verenleri eski günlerine döndürmeyi amaçlayan Snoopy; tişört ve sweatshirt'lerde, berelerde, bandanalarda, el çantalarında ve şapkalarda yer alıyor. Snoopy logolu kıyafetlerin yanı sıra koleksiyonda bulunan aksesuarlarla da çocukluk yıllarınıza dönmenin mutluluğunu yaşayacaksınız.

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler



A|X ARMANI EXCHANGE TÜRKİYE'DE

İkonik İtalyan tasarımcı Giorgio Armani'nin, genç neslin stil kodlarından esinlenerek yarattığı, giyim ve aksesuar markası A | X Armani Exchange, artık Türkiye'de. Giorgio Armani genç, şehirli ve stil sahibi nesiller için hazırladığı koleksiyonda, kendine özgü ve çarpıcı stilini ortaya koyuyor. Tasarımlarında kendine güvenen, şehirli ve rahatına düşkün metropol insanlarından aldığı ilhamla, gençlik ruhunu modern bir bakış açısıyla yansıtıyor.

ZAMANIN BİLEKLE MÜKEMMEL UYUMU

Zarif tasarımı ve soft renkleriyle günün her anında şıklığın tamamlayıcısı olan Lacoste'un Moon saat modeli, stil sahibi kadının zamansız tercihleri arasında yer alıyor. Yalın estetiğiyle ön plana çıkan Lacoste Moon, çok ince kasasıyla günün her anında konforlu ve zarif bir deneyim yaşatıyor.





AŞKIN GÜCÜ

Tasarımları, sanat galerileri ve moda haftalarında sergilenen aksesuar tasarımcısı Güliz Aydın, Avon'a özel "Feel" koleksiyonunu hazırladı. Eski uygarlıklara ait sembolle aşkın gücünü anlattığı küpe, yüzük, bileklik ve kolyeden oluşan koleksiyon sadece Avon'da.

SKINNY PASTA



Kilo vermek isteyenler; diyabet, çölyak, vegan, vejeteryan, alkali yaşam biçimini benimseyenlerin damak tadına uygun, lezzetli bir alternatif olan Skinny Pasta, dünyanın birçok yerinde diyetisyenler tarafından tavsiye ediliyor. 100 gramında sadece 9 kalori bulunan Doğu Asya, Japonya, Endonezya ve Çin bölgelerinde yetişen Konjac bitkisinden üretilen Skinny Pasta, içerisinde barındırdığı yoğun ve güçlü lifler sayesinde doğru tarifler ile hazırlandığında tadına doyulmaz bir lezzete dönüşüyor. Meksika, Almanya, Rusya, Güney Afrika, Almanya ve Amerika'dan sonra, Türkiye'de de BePositive tarafından online satışına başlanan Skinny Pasta'ya www.skinnypasta.com.tr üzerinden ulaşabilirsiniz.

GÖZ ALICI KOLEKSİYON

Alexander McQueen kadını, İlkbahar Yaz 2018 sezonunu eskitilmiş ceketler, vintage kotlar, eski gece elbiseleri, narin parçalarla süslü bol kesim süveter ve hırkalar ile karşılıyor. Ünlü Great Dixter evinin eşsiz güzellikteki bahçeleri, canlı ve coşkulu rengarenk tomurcukları Alexander McQueen İlkbahar Yaz 2018 Koleksiyonu'na ilham veriyor. Canlı renklerin ağırlıkta olduğu koleksiyonda trençkotlar gül desenli ipek jakarlar ile tamamlanırken, korseli modellerde ve fırfırlı triko elbiselerde 1950'li yılların esintileri ve kabarık etekleri dikkat çekiyor.





Beko Vitaminist ile en sağlıklı lezzetler her an yanınızda

Beko'nun Vitaminist ürünü ile sebze ve meyvelerden kolayca sağlıklı içecekler hazırlayıp istediğiniz yerde keyifle yudumlayabilirsiniz.

Sebze ve meyveleri keyifle tüketmenin yolu taze meyve suyu ve smoothie'lerden geçiyor. "Raw Food" yani çiğ beslenme akımının gözde içeceklerinden olan smoothie'ler, taze meyve sularıyla birlikte protein, mineral, karbonhidrat ve vitamin ihtiyaçlarınızı doğrudan karşılayarak sağlıklı beslenmenizi sağlıyor. Sağlığınızın destekçisi bu ürünleri evde hazırlamak için ihtiyacınız olan tek şey ise iyi bir blender. Beko bu ihtiyacınız için Beko Vitaminist'i kullanımınıza sundu.

Her an yanınızda taşıyabilirsiniz

Beko Vitaminist adındaki BKK 3098 Blender ile meyve kokteyllerinden detoks içeceklere kadar pek çok farklı tarifi kısa sürede hazırlamanız mümkün. 600 ml. Tritan taşınabilir karıştırma şişesinde hazırladığınız sağlıklı lezzetleri her an yanınızda taşıyabilirsiniz. İçme ağızlığı sayesinde de kullanım kolaylığı sağlıyor.

Tezgah üzerinde güvenli çalışır

22.000 RPM gibi yüksek dönüş hızı ve 2 kademeli hız ayarı ile sebze, meyve ve faydalı kuruyemişleri kısa sürede pürüzsüz hale getiren Beko Vitaminist, Tritan malzemenin kırılmaz, çizilmez ve koku yapmaz özelliği sayesinde uzun yıllar sağlıklı kullanım imkanı sunuyor. 350 W motor gücü bulunan ürün, paslanmaz çelik parçalama bıçağı ve kaydırmaz ayaklarıyla da tezgah üzerinde son derece güvenli çalışıyor.

Beko Vitaminist ile hazırlayabileceğiniz smoothie tarifleri

Yeşil smoothie

Malzemeler
Bir avuç kara lahana
Bir avuç ıspanak
Yarım limon
1 adet yeşil elma
1 adet salatalık
150ml su veya hindistan cevizi suyu
Yarım tatlı kaşığı bal (isteğe göre)

Hazırlanışı
- Su veya isteğe göre hindistan cevizi suyunu blender'a koyun.
- Kara lahana, elma, ıspanak, salatalık ve limonu iyice yıkayın.
- Salatalık,kara lahana, ıspanak ve elmayı bir kaç parçaya bölüp blender'a atın.
- Yarım limonun da suyunu sıkarak malzemelerin içine dökün.
- İsteğe göre yarım tatlı kaşığı bal ekleyin.
- İki üç dakika kadar blender'da karıştırın.





Kırmızı smoothie

Malzemeler
1 adet orta boy pişmiş pancar
2 adet mandalina
2 adet havuç
1 bardak su

Hazırlanışı
- Havuçlarınızı güzelce temizleyin ve doğrayın.
- Mandalinayı dilimlerine ayırın.
- İsterseniz doğal portakal suyu da kullanabilirsiniz
- Pancarı 4 parçaya bölün.
- Bütün malzemeler hazır olduğunda, bunları blender'ın içine yerleştirin.
- Homojen bir karışım haline gelinceye kadar karıştırın.



Turuncu smoothie

Malzemeler
3 adet havuç
3 adet mandalina
1 adet elma
1 adet muz
5-6 adet badem
1 küp şeker boyunda taze zencefil

Hazırlanışı
- Zencefili yıkayıp blender'ın içine atın.
- Elma ve havucu 4 parçaya bölün.
- Bütün malzemeleri blender'a koyup, kesilmiş muzu ekleyin.
- Homojen bir karışım haline gelinceye kadar blender'da karıştırın.



Mor smoothie

Malzemeler
200 ml çikolatalı soya sütü
1 adet muz
1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
1 avuç dondurulmuş böğürtlen
3 yemek kaşığı süzme yoğurt

Hazırlanışı
- Muzun kabuklarını soyup dilimleyin.
- Böğürtlen yerine alternatif olarak frambuaz veya çilek de kullanabilirsiniz.
- Bütün malzemeleri blender'ın içine koyun
- 30-40 saniye karıştırın.
- Soğuk olarak servis edin.

FITNESS

FITNESS HABERLERİ ✻ İPUÇLARI ✻ UZMAN TAVSİYELERİ

BAĞIRSAKLARINIZ İÇİN ÇALIŞIN

Sindirim sisteminizin sağlığını iyileştirmek mi istiyorsunuz? O halde hareket etmeye başlayın! Yeni bir araştırmaya göre, bağırsak bakterilerinizi yalnızca yediğiniz şeyler etkilemiyor. Ne kadar antrenman yaptığınızın da bağırsak bakterilerinizin üzerinde etkisi var. Medicine & Science in Sports & Exercise'da yayınlanan araştırmada, bir grup hareketsiz yaşam süren yetişkin, altı haftalık bir antrenman programına dahil edilmiş. Altı haftalık antrenman programından sonra katılımcıların bağırsaklarındaki bakterilerin daha fazla kısa zincirli yağ asidi ürettiği gözlemlenmiş ki bu yağ asitleri arasında bütirat da bulunuyormuş. Bütirat, iltihaplanmanın azalmasına ve bağırsak sağlığının korunmasına yardımcı bir bileşen. Bu yararlı bileşenlerin oranıysa, antrenman yapmayı bırakan grupta azalmış. İşte koltuktan kalkıp antrenman yapmaya başlamak için bir diğer neden.



BAŞARISIZLIK YOK!

2. BÖLÜM



Daha fit, sağlıklı ve güçlü olma hedefinizden vazgeçmeyin. Ünlü antrenör Peter Mac'in şekillenme planını inceleyin.

Bu yıl gerçekten fit olma konusunda kararlı mısınız? O halde yalnız değilsiniz. ComRes tarafından yapılan ankete göre bu yıl Avrupa'da insanlar en fazla daha fit olmayı planlıyor. Amacına ulaşanlar ve ulaşamayanları, plana sadık kalma faktörü ayıracak. Genelde yeni yıl planları kısa süre içinde rafa kaldırılır (araştırmalar, kişilerin 21 gün sonra hedeflerinden vazgeçtiğini söylüyor). Plansızlık, ilerleme sağlanamaması ve gerçekçilikten uzak hedefler, bu durumun temelinde rol oynuyor.

İŞE BAŞLAMAK

Halihazırda birçok kişi çoktan planlarından vazgeçti ama siz onlardan olmayın. Geçtiğimiz ay sizi Peter Mac'in daha iyi bir vücuda nasıl ulaşabileceğinizi gösteren planıyla tanıştırmıştık. Birçok ünlü isimle çalışan antrenör, şimdi vücudunuzu şekillendirmek için size yardımcı olacak. Antrenman rutininiz bozulduğu için endişe etmeyin. Üç bölümlük antrenmanın ikinci bölümü; odaklı, motive ve kararlı olmanızı garanti edecek.

"Bu ayın antrenmanı çok daha yoğun, daha fazla tekrar barındırıyor ve daha fazla direnç yaratıyor" diyor Mac. "Seanslar kas şekillendirmeye ve dayanıklılığı arttırmaya odaklanıyor. Bu nedenle zihinsel direnç de gerekli." Geçen ayın başlama antrenmanı size hafif geldiyse, bu ayın egzersizlerinin sizi gerçekten zorlayacağına emin olabilirsiniz.

KENDİNİZİ İYİ BESLEYİN

İyi beslenmeyi unutmayın çünkü iyi bir beslenme hayati öneme sahiptir. Mac "Beslenmeniz konusunda en iyisini yapmalısınız. Bu gerçekten çok önemlidir" diyor. "Atıştırmakta sorun yoktur. Birçok kişi atıştırmalar nedeniyle kendileri suçlu hissediyor ama dengeli tercihler yaptığınız sürece, korkmanıza gerek yoktur. Benim atıştırmalık tercihim, doğal bir protein kaynağı olan bir avuç bademdir." Muz ve süzme yoğurt da sağlıklı tercihlerdendir.

Antrenmana hazır mısınız? Direnç bandı, bacak ağırlıkları ve bir ab roller gibi basit ekipmanlara ihtiyacınız var ama bu antrenman her yerde her zaman yapılabilir. Planda bir gün daha az dinlenme olduğunu ve çapraz antrenmanların yer aldığını göreceksiniz. Şimdi yoğunluğu arttırma zamanı.



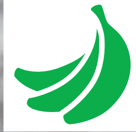
TEMELLER



Kardiyo: Haftalık rutininize, özellikle yokuş yukarı koşu ekleyin. Bacaklarınızı şekillendirmek, yağ yakmak ve fitness seviyenizi arttırmak için harikadır. Ayrıca kardiyo ve direnç antrenmanları arasında iyi bir alternatiftir.



Yoga: Her fitness rutini için son derece önemlidir. Gergin kasları esnetir ve antrenman sonrası yenilenmenizde yardımcı olur. Bu sayede bir sonraki antrenman için yeterli enerjiniz olur.



Beslenme: İyi beslenmeyi unutmayın. Antrenman öncesinde potasyum barındıran muz yemek, krampları engeller. Bir avuç badem de (28 gr) protein açısından zengin olmasıyla harika bir antrenman sonrası atıştırmalığıdır.



PLAN

PAZARTESİ	A antrenmanı
SALI	5k koşu
ÇARŞAMBA	B antrenmanı
PERŞEMBE	Yoga
CUMA	5 x yokuş yukarı koşu sonrası A antrenmanı
CUMARTESİ	Dinlenme günü
PAZAR	Yoga



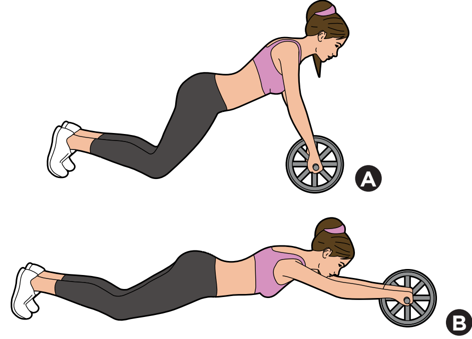
ANTRENMAN A

İLERLEME SEANSI

Bu seans, geçen ayın core ve üst vücut antrenmanının ileri seviye versiyonudur. Her egzersizi 12 kez tekrarlayın. Egzersizler arasında 30-45 saniye dinlenin. Dört raunt gerçekleştirin.



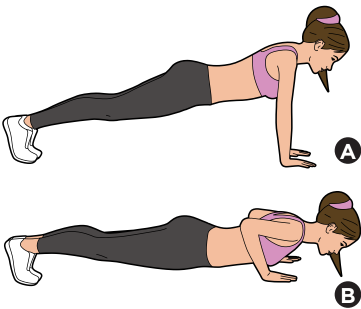
1



AB ROLLER

Karın kaslarının yanı sıra göğüs, triceps ve omuzları şekillendirir.
Dizlerinizin üzerinde durun ve ab roller'ı önünüzde, yerde, omuzlarınızla aynı çizgide yerde konumlandırın. Her iki tarafından kavrayın, dizlerinizi yere sağlam şekilde bastırın (A) ve roller'ı ileri itin. Bunu yaparken, üst vücut ve kalçanızı alçaltın. Kollarınızı olabildiğince uzağa itin, burnunuzu yere olabildiğince yaklaştırın (B). Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu bir tekrar.

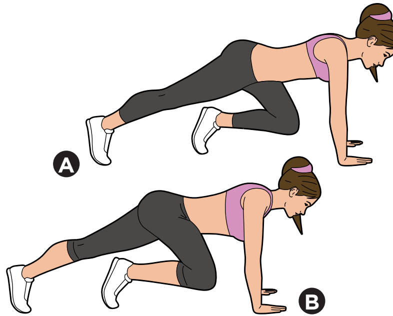
2



ŞINAV

Kollarınızı, omuzlarınızı, belinizi ve core bölgenizi güçlendirip şekillendirir.
Yüzüstü yere uzanın ve avuç içlerinizi kalça genişliğinde iki yanda konumlandırın. Vücudunuzu, kollarınız düz oluncaya kadar yerden kaldırın. Yalnızca elleriniz ve ayak parmak uçlarınız yere değsin (A). Dirseklerinizi büküp yavaşça vücudunuzu yere yakınlaştırın (B). Yere yaklaştığında bir-iki saniye bu pozisyonda durun (geçen ayın şınavından daha zor). Başlangıç noktasına geri dönün ve bir-iki saniye de bu pozisyonda bekleyin. Tekrarlayın.

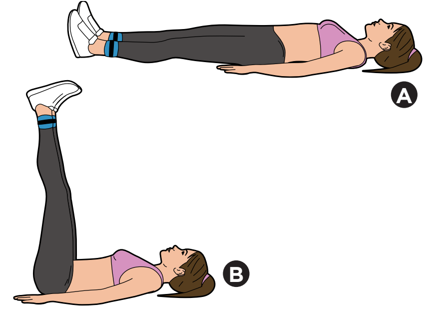
3



MOUNTAIN CLIMBER

Yalnızca core bölgenizi değil, bacaklarınızı ve kalça kaslarınızı da şekillendirir.
Şınav pozisyonu alın. Elleriniz, omuzlarınızın altında olsun. Sol dizinizi göğsünüze doğru çekin (A) ve ardından başlangıç pozisyonuna dönün ve bu kez sağ dizinizi göğsünüze çekin (B). Sırtınızı düz, dizlerinizi yere olabildiğince yakın tutun. Bu, kalçanızın düz bir çizgide kalmasını sağlayacaktır.

4



LEG RAISE WITH ANKLE WEIGHTS

Alt karın kaslarınızı çalıştırır ve inatçı yağlara savaş açar. Hem üst vücut hem de core kaslarına odaklanır.
Bacak ağırlıklarını bileklerinize takın (ilk etapta çok yüksek ağırlıklar tercih etmeyin) ve sırtüstü yere uzanın (A). Bacaklarınızı dümdüz uzatın. Ayak parmaklarınız tavanı göstersin. Dizleriniz ve topuklarınızı birleştirin. Belinizde sorun varsa, dizlerinizi hafifçe bükebilirsiniz. Bacaklarınızı, kalçanızla 90 derece açı yapıncaya kadar kaldırın (B). Bacaklarınızı neredeyse yere değecek kadar indirin. Bacaklarınızı yere değdirmeden yeniden kaldırın.

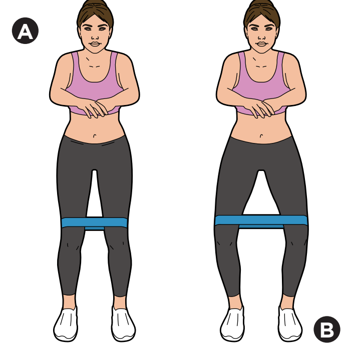
ANTRENMAN B

BACAK SALDIRISI

Bu antrenman core bölgenizle birlikte bacaklarınızı ve kalçanızı güçlendiriyor. Her egzersizi 15 kez tekrarlayın. Egzersizler arasında 30-45 sn bekleyin. Bütün antrenmanı dört raunt gerçekleştirin.



1

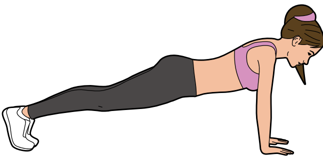


GLUTE ENGAGEMENT

Bu egzersiz alt vücudunuzu güçlendirecektir. Direnç bandı kalça kaslarınızın aktive olmasını sağlayacaktır.

Direnç bandını alıp onu dizlerinizin hemen üzerinden bacaklarınız etrafından geçirin. Ayaklarınız paralel şekilde kalça genişliğinde açık olsun. Göğüsünüz dik, hafifçe dizlerinizi bükün ve ellerinizi önünüzde uzatın (A). Dizlerinizi hafifçe dışarı doğru açın (B) ve bandı dizlerinizle iki yana gerip gevşetin. Bandın çok gevşemesine izin vermeyin.

2

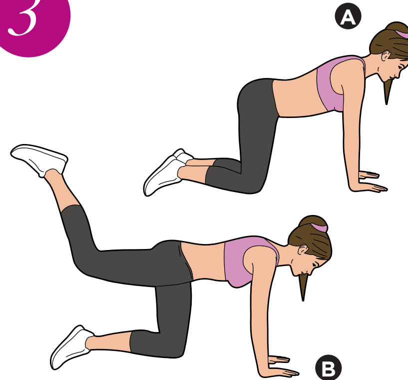


45 SANİYE PLANK

Core ve karın bölgesini şekillendirmek için en iyi egzersizlerden biridir.

Avuç içleriniz yerde, kalça genişliğinde açık yüzüstü uzanın. Vücudunuzu yerden kaldırın. Kollarınız dümdüz olmalı. Yalnızca elleriniz ve ayak parmak uçlarınız yere değmeli. Omuzlarınızın, kalçanızın ve dizlerinizin aynı hizada olmasına dikkat edin ve alt karın kaslarınızı sıkın. 45 saniye durun. Duruş sırasında el baş parmağınıza bakın.

3

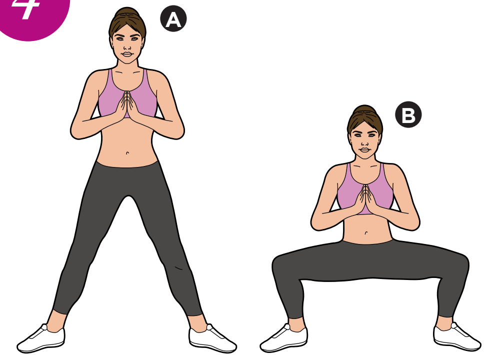


DONKEY KICK

Kalça kaslarınızı güçlendirmek ve kalçanızı şekillendirmek için harika bir egzersizdir.

Dizlerinizin ve ellerinizin üzerinde yerde durun. Elleriniz omuzlarınızın hemen altında olmalı. Kollarınızı düz, dizlerinizi kalçanızın altında konumlandırın (A). Sağ bacağınızı yukarı doğru olabildiğince kaldırın (B). Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve bacağınızı yere değdirmeden 15 kez tekrarlayın. Sonrasında egzersizi diğer bacağınızla gerçekleştirin.

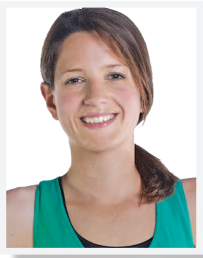
4



SUMO SQUAT

Klasik squat'ın bu türevi, iç bacak kaslarınızı çalıştıracak.

Ayaklarınızı sağlam şekilde yere bastırın, bacaklarınızı geniş şekilde konumlandırın. Ayak parmak uçlarınız bir sumo güreşçisininki gibi dışarıyı göstersin (A). Kalçanız, dizlerinizle aynı hizaya gelinceye kadar alçalın (B). Bu pozisyonda üç saniye bekleyin. Ayağa kalkarken, omuzlarınızın geride olmasına dikkat edin.



H&F editörü Sarah Ivory, en yeni antrenman haberlerini ve araştırmalarını anlatıyor.

FITNESS UZMANI

RÜYA ANTRENMAN

Kişilerin gerçek anlamda 45 dakika uyuduğu grup antrenmanları dikkate değer bir şey. Araştırmalar, ebeveynlerin yüzde 86'sının yorgunluktan şikâyetçi olduğunu, yüzde 26'sının da geceleri beş saatten daha az uyuduğunu ortaya koyuyor. David Lloyd Clubs, Nepercise adında 45 dakikalık bir uyku sınıfı açtı. Bu sınıflarda katılımcılar uyumaktan başka bir şey yapmıyor.

Kulağa saçma mı geliyor? Aslında o kadar da saçma değil. Kısa dönemli uykusuzluk sağlığınız için zararlı. Konsantrasyonu azaltıyor, iştahınızı arttırıyor ve akıllıca yemek seçimleri yapmanızı engelliyor. Hatta uykusuzluk, anksiyete ve depresyon riskini arttırıyor, fitness seviyenizde de düşüşe neden oluyor. Yorgunken düzenli antrenman yapabilecek enerjiyi bulma ihtimaliniz azalıyor ki bu da ruh halinizi olumsuz etkiliyor.

Arada bir kestirmekse gayet yararlı. Düşünme gücünüzü arttırıyor, hafızanızı geliştiriyor, daha yaratıcı hissetmenizi sağlıyor ve ruh halinizi iyileştiriyor. Diğer

> **“Bu tip uyku seansları yakında bütün Avrupa'ya yayılacak.”**

yandan stresi azaltmasıyla kalp riski veya felç riskini düşürüyor, kilo almanın da önüne geçiyor. Elbette daha fazla uyumak kolay değil. Bu tip antrenmanlar dünya genelinde yaygınlaşabilir. Antrenmanlarda kişiler konforlu yataklara yatıyor, uyumaya elverişli bir ortamda atmosferik sesler eşliğinde güzellik uykusuna dalıyor. Bu yıl David Lloyd Clubs'ta başlayacak seans, yakında bütün Avrupa'ya yayılacak.



KOŞU BANDI SORUNU

Kardiyo ve güç antrenmanı arasında seçim yapmak zorunda kalmaktan nefret ediyor olabilirsiniz. Ama artık bunu yapmak zorunda değilsiniz. 2018'de fitness ekipmanı devi Technogym, SkillRun adında bir koşu bandı satışa sunacak. Bu bant, itme ve koşu fonksiyonlarını bünyesinde barındırıyor. Güç ve aerobik antrenmanlarını birleştirmesinin yanı sıra bu bant, 30 km/s hıza ulaşmasıyla pazardaki en hızlı koşu bandı. Yüzde üç oranında eğilen bu bantta yokuş aşağı koşmak da mümkün. Bu sizin için yeterli değilse, koşarken sırtınıza paraşüt bağlıymış etkisi veya bir şeyleri itiyormuşsunuz etkisi yaratan ekipmanı tercih edebilirsiniz. SkillRun'ı bu yıl spor salonlarında görmek için can atıyorum.



#SHOCKYOURSYSTEM

Shock Absorber, 1995 yılından beri bilimi kullanarak yeni spor sütyenleri üreten ve koşudan ağırlığa, esnemeden takım oyunlarına kadar birçok branş için zıplamayı minimuma indiren ürünler ortaya koyan bir marka. Şimdiyse, ne kadar hareket ederseniz edin bütün vücudunuzu konforlu hissetmenizi sağlayacak bir seriyle karşımıza çıkıyor. SS18 serisinde taytlar, kapriler, tişörtler ve elbette sütyenler yer alıyor. Hangi spor sütyeni tercih edeceğiniz konusunda fikriniz yok mu? Yalnız değilsiniz. İster büyük ister küçük göğüslü olun, herkesin spor sırasında en doğru desteğe ihtiyacı vardır. A kup göğüsler dahi 4 cm'ye kadar esneyebilir. Shock Absorber'ın sitesinde Bounce-O-Meter adlı bir sistem var ve bu sistem, göğüs ölçünüzle aktivite seviyenize göre en uygun sütyeni size tavsiye ediyor. Yoga'dan boksa kadar birçok antrenmanda doğru sütyen seçimiyle performansınızı arttırmanız mümkün.

#DÜNYASAATİ

DÜNYAYA BAĞLANMA SAATİ



24 MART 2018
20.30-21.30
IŞIKLARI KAPATIYORUZ

İklim değişikliğini değiştirmek bizim elimizde.
Sen de milyonlara katıl ve dünyamız için
1 saatini ayır. #DünyaSaati

dunyasaati.org

60+ DÜNYA SAATİ



HARİKA BİR **KARIN**

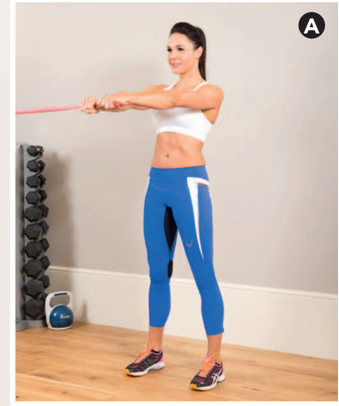
Bu egzersizi deneyerek karın kaslarınızı şekillendirebilirsiniz.

1. OMUZLAR VE KOLLAR
Omuzlarınızı geriye çekin ve kollarınızı yavaşça ileri uzatın ancak dirseklerinizi kilitlemeyin.

2. CORE
Hareketi core bölgenizden gerçekleştirin ve egzersiz boyunca core bölgenizi sıkılı tutun.

3. AYAKLAR
Vücudunuzu stabil tutmak için ayaklarınızdan destek alın.

B



CORE TWIST

Bu egzersiz iç ve dış yan karın kaslarını çalıştıracak, bel bölgesindeki yağlara savaş açacak.

NASIL YAPILIR?

- Bir direnç bandını göğüs yüksekliğinde bir notaya bağlayın.
- Bandı iki elinizle kavrayın. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, bandın bağlantı noktasına doğru ayakta durun (A).
- Ayaklarınız karşıyı göstersin ve kollarınız düz olsun. Vücudunuzu önce sola (B), sonra sağa doğru döndürün.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın. 15 tekrardan üç set gerçekleştirin ve setler arasında 30-60 saniye dinlenin.

Kadınlara ithafen

Angelina Jolie'den ilham alınarak yaratılan Mon Guerlain Florale; özgür, cömert, kararlı günümüz kadınlarına övgü niteliğinde bir parfüm.





Kadınlık, Türkçe'deki en değerli ve gizemli kelimelerden biri. Zeki, tanımlaması zor, çekici, büyüleyici, canlandırıcı ve sarsıcıdır. Kırılgan olduğu söylenir ancak gerçekte inanılmaz güçlüdür. Çünkü kökeni hayatın kaynağıdır. Bu hikayeyi en iyi bir kadına adanmış parfüm anlatabilir.

Çiçeklerin zarif dansı

Guerlain Parfümörü Thierry Wasser tarafından keşfedilen, sabah çiğ damlası ile açılmış bir çiçekten esinlenilen taze ve nazik bir yorum.

Parfümü usta Parfümör Thierry Wasser ile birlikte yaratan Delphine Jelk; "Floral kokuya odaklanmak istenilen bu parfüm için, Mon Guerlain'in kimliğinin ayrılmaz bir parçası olan zambak ve yasemini artırarak beyaz çiçek demeti haline getirdik." diye açıklıyor.

Işık saçan yasemin

Büyük oranlarda kullanılan yasemin, Mon Guerlain'in lavanta ve vanilya notaları ile birleştiğinde çarpıcı sonuçlar ortaya çıkarttı. İçeriğinde; yasemin, lavanta,vanilya ve sandal ağacı barındıran parfümün yıllardır birçok sanatçıya ve tasarımcıya ilham veren kuadrilob şişesi de Gabriel Guerlain tarafından tasarlanmış ve Baccarat kristalleri tarafından 1908 yılında el işçiliğiyle üretilmiştir.

Abartısız, sade ve net çizgileri ile adeta bir simyacının şişesini anımsatan ve adını dört yapraklı yonca formuna benzetilerek yapılan kapağından almıştır.

FİT OLMAK İÇİN 20' min YETERLİ!

Eğlenerek, sosyalleşerek, çok zaman harcamadan, pratik bir şekilde istediğiniz fiziksel görünüme ulaşmak mı istiyorsunuz? **LetsFit** stüdyolarında günde sadece 20 dakika çalışarak 1500-3000 kalori yakabilirsiniz.



20 dakikalık EMS antrenmanı ile 4 saatlik spor aktivitesi sağlanıyor.

Neden LetsFit?

Yenilikçilik
Letsfit spordaki gelişmeleri ve sağlıklı yaşam standartlarını koruyacak yenilikleri takip eder. Teknolojisini günceller, hayatı ve fit kalmayı kolaylaştırır.

Günde 20 dakikada zayıflama
İş-yaşam dengesini dikkate alır. Spor yaparken aynı zamanda sosyal hayatınıza ve ailenize daha fazla zaman ayırmanıza olanak sağlar. Pratiktir, 20 dakikada en etkili şekilde çalışma imkanı sunar.

Wireless - özgür hareket
Makinelere bağlı kalmayı reddeder. Özgürdür, hareketlidir, üyelerine verdiği üstün ve samimi hizmet ile fark yaratır.

Dengeli beslenme
Spor yaparken vücut değerlerine de dikkat eder, üyelerini diyetisyen eşliğinde doğru beslenmek için yönlendirir ve takip eder.

Kişiye özel eğitmen
Kişiye özel antrenman programı belirler ve bu belirlenen programlar kişiye özel eğitmenler tarafından takip edilir.

Selülit giderici
Sadece LetsFit sistemine özel selülit giderici antrenmanlar ile kısa sürede selülitlerinizden kurtulmanıza yardımcı olur.

Eklemlerde sıfır yük
Sonuç almak için ağır kilolar kaldırmaya gerek yoktur. İskelet sisteminizi zorlamadan hızlıca sonuç alınır.

Sıkılaşma
Bireysel antrenörler eşliğinde yapılan kardiyo egzersizleri ile saniyede 85-100 defa kasların kasılması sağlanır. Sıkılaşmak ve formda kalmak için profesyonel ve eğlenceli egzersizler sunar.

Ems (electronic muscle stimulation) sistemi nedir?

EMS yüksek performanslı bir spor sistemidir. Bu sistem düşük ve orta frekanslı akımlarla vücuttaki kas gruplarının uyarılmasını sağlar. Antrenman süresince bireyler, daha az efor harcayarak daha yüksek performansla çalışır. AQ8 Wireless Multiuser EMS Teknolojisi ile kaslar saniyede 5 ila 100 aralığında kasılarak çok uzun zamanda yapılacak antrenman 20 dakikalık kısa seansta gerçekleştirilir.

Ems'nin faydaları nelerdir?
•Fiziksel tedavide eklemlerinizi koruyan kaslarınızı çalıştırır ve sırt egzersizlerinize katkıda bulunur.
•Profesyonel sporcular daha fazla güçlenmek ya da hızlanmak için kullanırlar.
•Vücudunuzda belirlenmiş bölgeleri hedef alarak daha fit ve sağlıklı bir fiziğe sahip olmanızı sağlar.
•EMS full vücut antremanı, vücudunuzdaki kas liflerinin yüzde 90'ını belirli aralıklarla titreşim göndererek çalıştırır.
•Normal ağırlık çalışmaya oranla çok daha efektif olabilir. Eklemlere hiç yük binmediğinden sakatlık riski bulunmaz .
•Zaman tasarrufu, haftada 3 gün ve günde sadece 20 dakikalık seans çok ağır spor yapmayan bireyler için yeterlidir.
•Antreman sırasında kan dolaşımınız hızlandığı için cildinizi yeniler ve selülitlerinizden kurtulmanıza yardımcı olur.
•Daha dinç ve daha sağlıklı hissedersiniz.
•Düzenli spor yapmayanlar için bile efektiftir, özellikle bu grup insanları hedef alır.
• Bütün vücudunuzu aynı anda çalıştıracağından normal spora göre çok daha fazla zaman tasarrufu sağlar.

www.letsfit.com.tr

2016 yılında Avrupa'nın örnek stüdyosu olarak açılan Wireless EMS Training stüdyoları minimalist, efektif ve kişiye özel hazırlanmış, Türkiye'de tek ISO 9001 ve Hijyen Sertifikalı konsept stüdyoları olma özelliğini taşıyor.

Kendi işinizi en sağlıklı sekilde yapmaya ne dersiniz?
Lets Fit Franchising fırsatı ile tanışın!

letsfit®

AQ8 EMS
Wireless Multiuser EMS System®

Neden LetsFit Franchise?

Antalya Lara LetsFit'ten Safinaz Ertiftik "EMS Fitness üzerine yapmış olduğumuz yoğun pazar araştırması sonucu LetsFit markasının, bir makineye kablo ile bağlı kalmaksızın, özgür bir spor alanı sağlayan, tüm vücudu kısa zamanda ve ideal şekilde çalıştıran bir sistem olması, aynı zamanda üyelerine fit bir görünüm ve sağlıklı spor alışkanlığı kazandırmak için muazzam tasarlanmış konsept ve hijyen standartlarının en üst düzeyde olduğu stüdyolarda deneyimli kişisel antrenörler ve diyetisyenlerin 20 dakikalık kişiye özel antrenman ile beslenme programları hazırlaması, uygulaması, kaliteli bir hizmet sunması tercih sebebimiz oldu. Sektörel açıdan değerlendirdiğimizde, sektör tecrübesi gerektirmeyen iş tanımı olması dikkat noktalarımızdan biri oldu. Farklı sektörel alanlardan böyle bir iş tanımına geçişte markanın kurumsal yapı olması sebebi ile kurulum aşamasından büyüme aşamasına kadar her adımda gerek şubesi, gerekse müşterilerinin yanında olması yapılacak iş tanımında bizleri oldukça etkilemiştir. LetsFit markasının spor sektörüne yeni bir tanım getirmesi, var olan sektörel eksikliklere hızlı bir şekilde cevap vermesi, kurumsal ve profesyonel olması toplumun spora olan ilgisini ve bakış açısını önemli oranda değiştirmeyi hedef alması cazip geldi. Sağlıklı yaşam bilincinin artması ile dünya genelinde EMS Fitness'ın pazar büyüklüğünü değerlendirdiğimizde güzel bir orana sahip olması ilgi çekici oldu. Ülkemizde de bu oranın, merkezimiz ve şubelerimiz ile giderek çoğalıp büyüyebilme inancı bizleri olumlu yönde etkiledi. Sürekliliği olan, kâr oranı yüksek, bizi sürekli destekleyen böyle güzel bir sistem ve markada hem kazanabileceğimizi hem de eğlenebileceğimizi düşünerek LetsFit' i tercih ettik." diyor.


Antalya Lara Letsfit / Safinaz ERTİFTİK


letsfitturkiye

www.letsfit.com.tr/franchise

HIZI ARTTIR

Bu, alışveriş yapmak için bir diğer bahane değil; bilim, birden fazla koşu ayakkabısına sahip olmanın hızınızı arttırabileceğini söylüyor.

Sakatlanmalardan bahsedelim. Hepimiz koşucuların sakatlanma riski taşıdığını biliyoruz. Her yıl, koşucuların yüzde 50'si bir şekilde sakatlık yaşıyor. Sakatlanmaları azaltmak için dinlenme günleri, güç antrenmanları, esneme seansları ve düzenli spor masajı gibi işe yarayan teknikler biliniyor ancak sakatlanmaya karşı koruyucu taktikler arasında yer alan birkaç çift koşu ayakkabısına sahip olma, genellikle koşucular tarafından göz ardı edilir. Saucony teknik sorumlusu Simon Callaway "Aynı ayakkabıları sürekli kullanmak, kaslarınızın aynı aktivasyon düzeninde çalışmasına neden olur" diyor. "Eğer doğal duruşunuzda bir sorun varsa (mesela öne çok eğiliyorsanız) bazı kaslarınız daha güçlü olacakken diğerleri daha az kullanılır ve diğerleriyle aynı gücü üretmez. Bu nedenle kaslarda dengesizlikler ortaya çıkar. Uzun bir koşuda, özellikle beton zeminde koşuyorsanız aşırı kullanılan kaslarınızda sakatlanma riski artar." Neyse ki bu ayakkabılarınızın modelini ve tipini değiştirmek vücudunuzda farklı güçlerin oluşmasını ve bu sayede aşırı kullanılan kaslarda sakatlanma riskini azaltıyor. Bunun bir diğer artısıysa, ayakkabı koleksiyonunuzu genişletebilirsiniz.

İŞİN BİLİMİ

Bize inanmıyor musunuz? Bilim de bu teoriyi destekliyor. Lüksemburg'daki araştırmacılar, 22 hafta boyunca 224 koşucuyu incelemiş. Bilim insanları, bir çift koşu ayakkabısına sahip olanların daha fazla sakatlanıp sakatlanmadığını ortaya çıkarmak istemiş. 224 koşucudan 116'sı tek çift ayakkabıya sahipmiş ve aynı çift ayakkabıyla yüzde 91 daha fazla mesafe koşmuş. Geri kalan 148 koşucuysa daha fazla çift ayakkabı kullanmış ve temel ayakkabılarıyla yüzde 58 daha fazla mesafe kat etmiş. Antrenmanlarının geri kalan kısmındaysa 3.6 çift oranında değişikliğe gitmiş.

224 koşucudan 87'si ayaklara yakın bölgelerinde sakatlanma yaşamış. Bu da onların bir gün veya daha fazla süre koşmalarını engellemiş. İyi haber mi? Koşu ayakkabılarında değişikliğe gidenlerin sakatlanma riski yüzde 39 daha azmış. Callaway "Bu, uzun vadede eşzamanlı yapılan birkaç araştırmadan biri" diyor. "Bilim insanlarının keşfettiği şeyi detaylı incelediğinizde, aynı modelden iki çift kullanmak yerine tamamen farklı tipte ayakkabıların kullanımının daha önemli olduğunu görürsünüz." Yani aynı tipte ayakkabının farklı modellerinden birkaç tane almak işe yaramayacaktır.

AYAKKABI DEĞİŞİMİ

Mesele hangi ayakkabının geometrisinin vücudunuzda ne şekilde stres yarattığı. "Aynı ayakkabıyla kısa koşular, hızlı koşular, sabit tempoda koşular ve uzun koşular



yapmak, vücudunuzu aynı aktivasyon düzeninde çalıştırmanız demektir" diyor Callaway.

Koşu teknisyenleri bu durumu, spor salonlarında sürekli aynı ekipmanları kullanmaya benzetiyor. Sürekli curl machine'de biceps kaslarınızı çalıştırırsanız, serbest ağırlıklar yapılan standing curl'ü gerçekleştirmek adına gerekli olan core gücünü kazanamazsınız. Aynı ağırlıkları ayakta kaldırmaya çalıştığınızda, vücudunuz dengesizleşebilir ve daha güçlü olan kaslar görevi devralırken sakatlanma yaşayabilirsiniz.

Kilit nokta, değişim. "İki veya daha fazla çift ayakkabınızın olmasıyla, kaslarınız farklı düzenlerde ve farklı yoğunluklarda çalışır" diyor Callaway. "Farklı ayakkabılar vücudun farklı şekilde çalışmasını sağlayarak vücudun karşıt kaslarının gelişmesine, kasların birbirilerini stabilize etmesine olanak sağlar." Sonuçta da daha güçlü ve sakatlanmaya daha dirençli hale gelirsiniz.

FARKLI TÜRLER

Bazı koşucular yararlarını bilmeden halihazırda farklı tipte ayakkabılar kullanabilir. Yol dışında trail ayakkabılarıyla, yoldaysa destekli ayakkabılarla koşuyorsanız, zaten gerekli rotasyonu sağlıyorsunuz demektir. Yine de tek mesele farklı zeminlerde koşmak değil, aynı tipte zemin için birden fazla çift ayakkabı kullanmak.

Callaway durumu şöyle açıklıyor; "Saucony'de topukla parmak ucu arasında 8 mm ve 4 mm yükseklik farkı olan ayakkabılarımız var. 4 mm olanlar yere daha yakın olduğu için, bunlar aşil tendonunu 8 mm fark olanlara oranla daha farklı çalıştırıyor. Aynı zamanda baldırların daha fazla esnemesini sağlıyor ve ayağın ön kısmına daha az yük binmesine olanak tanıyor." Kaslardaki bu çalışma ve esneme değişimi, vücudunuzu sakatlanmalara karşı daha dirençli kılıyor.

Üstelik tek önemli olan, topuk ve burun kısmı arasındaki yükseklik farkı değil. Farklı koşu markaları, vücudu farklı şekilde çalıştıran farklı yastıklama sistemleri kullanıyor. Saucony topukları, koşu sırasında oluşan enerjiyi vücuda geri yönlendiren poliüretan köpükten üretiliyor. Asics'in jel temelli yastıklama sistemi de, ayak yere her vurduğunda oluşan darbeyi sönümlüyor. Hoka ise topuk ve burun kısmını ProFly köpükleriyle yastıklıyor. "İki ayakkabı birbirine benziyor gibi görünse de (örnek olarak, iki farklı markanın iki benzer modeli) vücudu çalıştırma şekilleri birbirinden farklıdır" diyor Callaway.

Koşunuza en uygun ayakkabıları seçin. Trail ayakkabıları daha fazla tutunma sağlayacak yapıda, yarış ayakkabıları daha iyi zamanlar için daha hafif olacaktır. Yastıklarla iyi şekilde destekleyen ayakkabılarsa uzun koşularda eklemlerinizi sürekli darbelerden koruyacaktır. Diğer yandan ayakkabılarınızı 500-800 km yoldan sonra mutlaka değiştirin. Yeni bir ayakkabı koleksiyonu yapmaya hazır mısınız? İşte her hafta gerçekleştireceğiniz ayakkabı rotasyonu.

ROTASYON PLANI

Ayakkabı rotasyonuyla gücünüzü arttırın. Bu planla farklı etkinliklere farklı koşu ayakkabılarıyla ihtiyaçlarınız doğrultusunda hazırlanmanız mümkün.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
KOŞU	Kısa, kolay koşu	Hız seansı	DİNLENME	Tempolu koşu	DİNLENME	Trail koşusu	Uzun, yavaş tempo
AYAKKABI	Burun-topuk farkı yüksek, destekli.	Burun-topuk farkı düşük, hafif.		Burun-topuk farkı düşük, hafif.		Trail ayakkabıları	Burun-topuk farkı yüksek, destekli.

HIIT DÖNEMİ KAPANDI MI?



2014 yılından beri antrenman tercihlerimizde üst sıralardaydı. Peki ama yüksek yoğunluklu interval antrenmandan vazgeçmenin zamanı gelmiş olabilir mi?

Çok az antrenman tarzı, HIIT (yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar) kadar kısa zamanda trend olmuştur. Bu kısa antrenmanlarda maksimum efor harcanır ve birçok bilimsel araştırma da bu tip antrenmanların yararlarını kanıtlamış durumda. Medicine & Science in Sports & Exercise'da yayınlanan bir araştırmaya göre, sekiz haftalık programda haftada üç gün HIIT antrenmanının, uzun süreli antrenmanlara oranla aerobik fitness'ta yüzde 10 daha fazla gelişim sağladığı gözlemlenmiş. Bilim insanları bu sonucun temelinde yoğun aktivitenin hızlı kasılan kas liflerini harekete geçirdiğini, bu liflerinde de yüksek enerji üretmek adına daha fazla yakıta ihtiyaç duyması olduğunu söylüyor. Diğer yandan bir "after burn" etkisi meydana geliyor ki, bu da yoğun bir antrenman sonrasında vücudun azalan oksijen rezervini tekrar doldurmak, laktatı kaslardan atmak ve vücut ısısını düzenlemek adına daha fazla kalori harcaması demek. Sonuçta da HIIT, kardiyovasküler fitness'ı geliştiriyor ve kilo verilmesini sağlıyor.



✖ SAKATLANMALAR

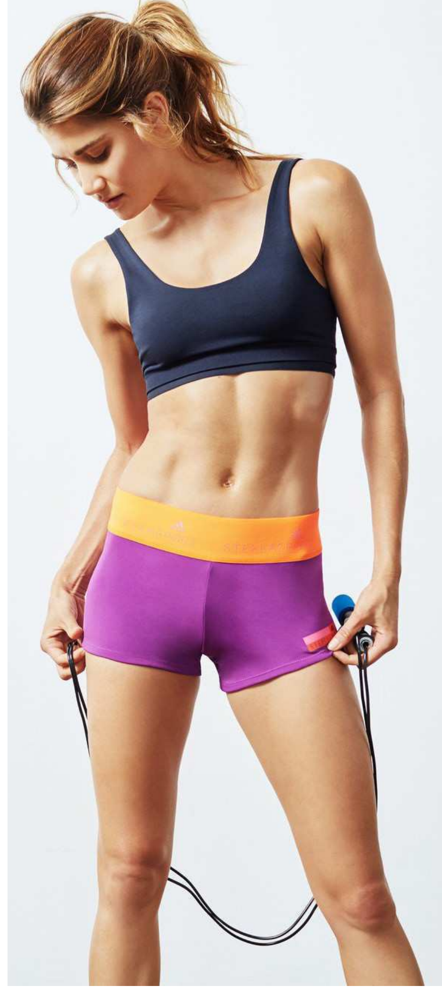
HIIT'in kilo vermek ve aerobik fitness'ı iyileştirmek adına en iyi yollardan biri olduğu konusunda şüphe yok. Teorik olarak etkileyici sonuçlara ulaşmanızı sağlayabilir. HIIT sınıfları birçok spor salonunun programında yer alıyor ve birçok kişi bu sınıflara katılıyor. Yine de bu, bir probleme dönüşebilir. BXR London'da klinik, güç ve kondisyon departmanının başındaki isim Doug Tannahill "Klinik açıdan bakıldığında, seanslar arasında yeterli oranda dinlenmeyen ve yenilenmeyen kişilerin birçoğunda dokuya aşırı yüklenme nedeniyle meydana gelen sakatlanmalar görüyorum" diyor. "Bu durum, HIIT'in yüksek darbeli doğasından kaynaklanıyor ki bu egzersizler arasında koşma ve zıplama da yer alıyor. Bu hareketler yüksek yer reaksiyonuna (ayaklarınız yere değdiğinde vücudunuzun oluşan güçleri sönümlemesi) neden oluyor. Yorgun olduğunuzda bu egzersizlerin yapılması, doku ve bağ dokularda probleme neden olabiliyor."

Düzenli spor yapan insanlar için bu tip sakatlanmalar bir kâbusa dönüşebilir. Bu sakatlanmalar, kişinin spora ara vermesine neden olup fitness seviyesinde azalmaya neden olabilir. "En büyük problem, kısa zamanda şekillenmek isteyen spora yeni başlayan kişilerin kendilerini direkt olarak bu tip bir antrenmanın içine atması" diyor Tannahill. "Bu tip bir antrenman, yaptığınız tek antrenman türü olarak uygulanmamalı."

HIIT'te vücut yorgunken birçok karmaşık egzersiz (kettlebell swing veya clean and press gibi) yer alır. Bu durum da uzmanların "teknik bozulma" olarak adlandırdığı durumu meydana getirir. Teknik bozulma, yük altında kalmaması gereken kasların aşırı strese maruz kalmasına neden olur. "Teknik bozulma genellikle yorgunluk sırasında meydana gelir ve dokularda problemler yaşarsınız" diyor Tannahill. "Aynı zamanda omuz ve kalça şikâyetleri, en kötü senaryodaysa yüksek stres altında kırılmalar görülür."

✖ ACI

Kötü haberse, sakatlanmanın eşiğinde olduğunuzu anlamamanız. Spor ve diz sakatlanmaları konusunda uzmanı ortopedik cerrah Ian McDermott "Birçok kişi bu tip bir antrenmanla başa çıkabilir ancak bazıları başa çıkamaz ve ne kadar hasar meydana geldiğini anlayamaz" diyor. "Klinikte, yüksek yoğunluklu antrenmanlardan sonra diz problemi



> "HIIT zor ve bolca motivasyon gerektiren bir antrenman türüdür. Motivasyon, spor yapan kişilerde zamanla azalan bir şeydir."

yaşayan birçok kişiyle karşılaşıyorum. Yüksek endorfin nedeniyle birçok kişi ilk başta yalnızca hafif bir sızı hisseder ama sonrasında ağrı ve acı daha da artar, şişme ve eklemde hareket kısıtlanması görülür. Bu noktada eklemin içinde bir doku veya eklemin kendisi şişmiş demektir."

Fiziksel bir bozulma yaşamıyor olsanız dahi, psikolojik olarak bir bozulma meydana gelebilir. HIIT zorlu bir antrenman türüdür bolca motivasyon gerektirir. Motivasyon da spor yapmaya istekli kişiler arasında zamanla azalan bir olgudur. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity'de yayınlanan bir makalede uzmanlar, insanların bu tip antrenmanları yapmak için can atmadığını veya bir daha yapmak istemedikleri sonucuna ulaşmış. Bu istikrarsız yaklaşım, yüksek yoğunluklu antrenmanların sağlayacağı yararların azalmasına neden olabilir. Peki cevap ne? Araştırmacılar, düzensiz şekilde HIIT yapmaktansa, onu günlük hareketin bir parçası haline getirmekten yana. Diğer uzmanlarsa, haftada üç günden daha fazla olmamak kaydıyla HIIT'e daha dengeli bir şekilde yaklaşılması gerektiğini savunuyor.

✖ SONUÇ?

Hakkındaki olumsuz görüşlerle birlikte HIIT'in fitness'taki ömrünü doldurduğu düşünebilir ama American College of Sports Science'ta 2014 yılından beri global spor trendlerinde ilk üç sırada yer alan bir antrenmanın şöhretini kaybettiğine inanmak da hiç kolay değil. Aslında, 2018 Dünya Fitness Trendleri araştırmasına göre HIIT, hâlâ şekillenmek için en iyi yollardan biri. Araştırmanın yazarlarına göre kısa süreli ama yüksek yoğunluklu antrenmanlar dünya çapında şöhretini koruyacak çünkü dünyaya sonuç odaklı bir yaklaşım hakim.

F45 Farringdon 'da baş antrenör olan Joe Spraggan "HIIT bazen kötü şöhretle anılabilir ama kısa zamanda sonuç almak, yağlardan kurtulmak ve kas oranını arttırmak için daha iyi bir yöntem yok" diyor. HIIT'i yanlış uygulayarak zarar görenler dahi başka bir antrenman türü denemekte isteksiz. "Bütün potansiyel zararlarına rağmen bu tip antrenmanın kötü olduğu söylenebilir mi? Peki HIIT antrenmanlarının sayısında bir azalma görecek miyiz? Bu sorulara kısaca 'Hayır' diyerek cevap verebilirim" diyor Tannahill. "Harika bir antrenman türü ancak olması gereken, antrenmanın verimli ve mantıklı şekilde uygulanması." Bu durum, HIIT'e başlamadan önce spor konusunda deneyim kazanmanızı gerektiriyor. Yani yük altında karmaşık ve hızlı hareketler uygulanmadan önce tekniğin mükemmelleştirilmesi ve HIIT antrenmanları arasında bir gün yenilenme arası verilmeli.

✖ GELECEK

Peki HIIT bu yıl şöhretini kaybedecek mi? Kesinlikle hayır! Yine de HIIT antrenmanları 2018 yılında bir yenilenme geçirebilir. Squat ve burpees gibi yüksek darbeli ve yanlış yapıldığında sakatlanma riski yüksek olan egzersizlerden vazgeçilebilir, bu egzersizlerin yerine de düşük darbeli olanlar tercih edilebilir.

Giyilebilir nabız ölçüm ekipmanları şirketi MyZone Grubu CEO'su Dave Wright "Kesinlikle yüksek yoğunluklu ama düşük darbeli antrenmanların yükselişine şahit olacağız" diyor. "Yüksek yoğunluklu antrenmanlar uzun zamandır popüler ama dizlere ve eklemlere çok fazla yük binmesine neden oluyorlar. Bu nedenle 2018'de düşük darbeyle nabzı yükseltmek popüler olabilir."



ALT VÜCUT SALDIRISI

Bu verimli döngü tipi antrenmanla bacaklarınızı ve kalçanızı kısa zamanda şekillendirebilirsiniz.

Bu döngüyü iki kez tekrarlayın. İlk rauntan sonra 60 sn dinlenin.

A



DUMBBELL SWING

Tekrar: 40 (Her yöne 20)
Çalışan bölgeler: Bacak içleri, kalça, bacak ve core.

- Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık şekilde ayakta durun ve bir elinizle ağırlığı kavrayın (A).
- Hafifçe dizlerinizi bükün ve kalçanızı geriye doğru çıkararak ağırlığı bacaklarınızın arasında konumlandırın (B).
- Bacaklarınızı düz konuma getirin ve kalçanızı ileri iterken kolunuzu da öne doğru kaldırın ve ağırlığı diğer elinize alın. Hareketi tekrarlayın.



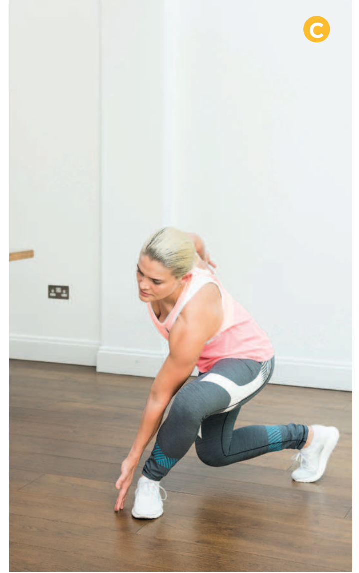
CURTSY LUNGE

Tekrar: 20
(Her bacak için 10)
Çalışan bölgeler: Bacaklar, bacak içleri, kalça ve core.

- Ayaklarınız kalça genişliğinde açık ayakta durun.
- Sol bacağınızı, sağ bacağınızın arkasından geçirip curtsy lunge pozisyonu alın ve sağ elinizle yere dokunun (A).
- Hızlı şekilde ayağa kalkın (B) ve hareketi diğer tarafla tekrarlayın (C). Bu bir tekrar. Her defasında bacak değiştirerek hareketi toplamda 20 kez tekrarlayın.


A


B


C


A


B

SUMO SQUAT

Tekrar: 25
Çalışan bölgeler: Bacaklar, bacak içleri ve kalça

- Ayaklarınız omuz genişliğinden daha fazla açık, ayaklarınız 45 derece dışarıya dönük şekilde durun ve her iki elinizle önünüzde bir ağırlık tutun (A).
- Göbek deliğinizi omurganıza yaklaştırın ve egzersiz boyunca core bölgenizi sıkın. Yavaşça squat pozisyonuna alçalın. Dizlerinizin ayak parmak uçlarınızı geçmediğinden emin olun (B).
- Topuklarınızdan güç alarak başlangıç pozisyonuna dönün.

DEADLIFT

Tekrar: 30
Çalışan bölgeler: Bacaklar, hamstring, kalça ve bel.

- Bir çift ağırlık alın ve ayaklarınız kalça genişliğinden biraz daha açık, dizlerinin hafifçe bükülü şekilde durun. Ağırlıkları fotoğraftaki gibi bacaklarınızın önünde tutun (A).
- Doğal bir omurga pozisyonuyla kalçanızdan öne doğru eğilin ve üst vücudunuz yere paralel oluncaya kadar ağırlıkları aşağıya indirin (B).
- Yeniden doğrulmak için kalçanızı kullanın ve ardından tekrar öne eğilerek egzersize devam edin.


A


B

BU ANTRENMAN KARDİYO, DENGE VE ŞEKİLLENME AÇISINDAN YARAR SAĞLAYACAKTIR.

BÜTÜN VÜCUT ANTRENMANI

GymClass'ın kurucusu **Helle Hammonds** ile bütün vücudunuzu çalıştırın.



Helle Hammonds, Londra'nın önde gelen fitness stüdyosu GymClass'ın kurucusu. Endüstride 10 yıldan daha fazla deneyimi var ve City Athletic, Gymbox ve Barry's Bootcamp gibi markalarla birlikte çalışmış. Helle deneyimlerini GymClass'ı ortaya çıkarmak için kullanmış. Şirketi de 21 yaşındaki kızıyla birlikte işletiyor. Helle ilk GymClass stüdyosunu 2014'te açmış. Stüdyo öyle başarılı olmuş ki, üç yıl sonra ikinci stüdyosunu açmış. Kendisi insanlara en iyi hallerine ulaşma konusunda yardımcı olma anlamında çok istekli. Bunun için de yüksek enerjili benzersiz antrenman planlarını eğlenceli ve motive edici bir atmosferde gerçekleştiriyor.

Peki bütün vücudunuzu zorlayacak basit bir antrenmana ne dersiniz? Helle, H&F okuyucularına özel bir plan hazırladı. Her döngünün iki egzersizden oluştuğu üç mini setten oluşan antrenmanını deneyin. İki egzersizi ard arda gerçekleştirin ve döngünün başına dönmeden önce 30 sn dinlenin. Her döngüyü toplamda üç kez tekrarlayın. Sonrasında diğer mini döngüye geçin ve tekrarlayın. İşte şekilli bir vücuda giden yol!

İPUCU

"İstikrar, amaçlarınıza ulaşmanızdaki kilit noktadır."



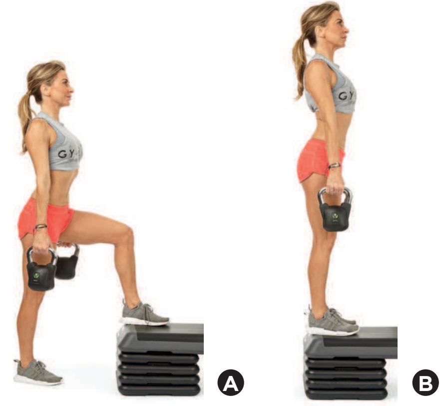
1A



DUMBBELL PUSH-UP

YARARLARI: *Omuzları, oblikleri, triceps ve core bölgelerini çalıştırır.*
Şınav pozisyonuyla başlayın ve ellerinize çokgen ağırlıklar alın. Ellerinizi omuz genişliğinde, avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde konumlandırın (A). Vücudunuzu olabildiğince yere yakınlaştırın (B). Sonrasında başlangıç pozisyonuna dönün. 8-12 kez tekrarlayın ve ara vermeden 1B egzersizine geçin.

1B



KETTLEBELL BENCH STEP-UP

YARARLARI: *Kalça, hamstring, bacak kaslarını çalıştırmasına ek olarak core bölge stabilitesini arttırır.*
Her iki elinizde birer kettlebell alarak bir ayağınızı önünüzdeki sehpanın veya kutunun üzerine koyun (A). Sol topuğunuzdan güç alarak kutunun üzerine çıkın (B). Önce sol ayağınızla geri adım atarak yere inin. Egzersizi diğer bacağınızla gerçekleştirin. Her bacak için 8-12 tekrar gerçekleştirin ve sonrasında 1A egzersizine geri dönmeden önce 30 sn dinlenin.

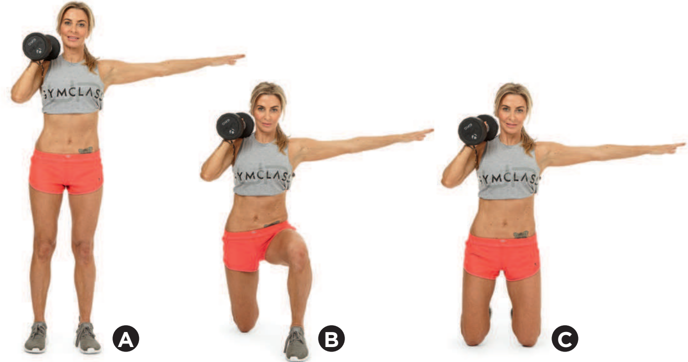
2A



JUMPING SPLIT LUNGE

YARARLARI: *Bu patlayıcı egzersiz kalça ve bacaklarınızı güçlendirecek, nabzınızı arttırarak yağ yakmanızı sağlayacak.*
Dizleriniz rahat, ayaklarınız bitişik şekilde ayakta durun. Zıplayın ve sol bacağınız önde olacak şekilde lunge pozisyonu alın (A). Her iki bacağınızla zıplayın (B) ve bu kez sağ ayağınız önde olacak şekilde lunge pozisyonu alın (C). 8-12 tekrar gerçekleştirin ve ara vermeden 2B egzersizine geçin.

2B



SURRENDER

YARARLARI: *Core bölge gücüne ve stabilitesine odaklanır.*
Bir elinizde, sağ omzunuzun üzerinde bir ağırlık kavrayın ve sol kolunuzu denge için yana açın (A). Sağ ayağınızla geriye bir adım atarak lunge pozisyonu alın ve dizinizi yere koyun (B). Sonrasında sol dizinizi de yere koyun (C). Önce sağ ayağınızdan destek alarak ayağa kalkın. 8-12 tekrar gerçekleştirin ve ardından ilk adımı sol ayağınızla atarak taraf değiştirin.

3A



SUMO SQUAT

YARARLARI: *Kalça, bacak, hamstring, hip flexor, baldır ve bacak içi kaslarını çalıştırır.*
Ayaklarınızı, omuzlarınızdan biraz daha geniş şekilde açın. Her iki elinizde birer ağırlığı bacaklarınızın önünde tutun (A). Kalçanızı geriye iterek squat pozisyonu alın. Göğsünüz yukarıda, dizleriniz dışarı doğru olsun ve ağırlıkları bacaklarınızın arasında yere yaklaştırın (B). Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. 8-12 kez tekrarlayın ve dinlenmeden 3B egzersizine geçin.

3B



CRISS-CROSS TUCK JUMP

YARARLARI: *Bu bütün vücut egzersizi kalp ritminizi arttıracak ve maksimum oranda yağ yakmanızı sağlayacak.*
Ayaklarınız omuz genişliğinde açık (A) durun ve hemen ardından zıplayıp havada ayaklarınızı iki kez çapraz hale (sağ solun üzerine, başlangıç, sol sağın üzerine, başlangıç) getirin (B). Sonrasında olabildiğince yukarı zıplayıp dizlerinizi göğsünüze doğru çekin (C). 8-12 tekrar gerçekleştirin.

KALÇANIZI BAŞTAN YARATIN

Modern yaşam, kalça kaslarının uyumasına neden oluyor. İşte daha iyi sonuçlar için onları nasıl uyandırabileceğiniz hakkında ipuçları.

Bilmiyor olabilirsiniz ama Avrupa genelinde insanlar güçsüz kalça salgınıyla boğuşuyor. Modern yaşamın getirdiği masa başında, toplu taşımada, koltukta oturmak gibi durumlar, kalça kaslarının tembelleşmesine ve bel bölümünde ağrılara neden oluyor. F45 Kingston'ın kurucu ortağı Jim Crossley "Modern yaşam tarzının getirdiği masada oturmak, yürümek yerine otomobil kullanmak ve TV izlemek gibi şeyler hareketsizliğimizi arttırıyor" diyor. "Uzun saatler oturmak, kalçanızın uykuya dalmasına, kasların aşırı uzamasına ve bu nedenle durumu dengelemek için diğer kasların aktif hale gelmesiyle sonuçlanır." Bu o kadar yaygın bir durum ki, uzmanlar buna "Ölü Popo Sendromu" adı vermiş.

Peki neden endişelenmelisiniz? Çünkü kalça kasları, vücuttaki en büyük kas grubudur. Gluteus maximus, medius ve minimus'tan oluşan bu üçlü kas grubu, birçok hareketin gerçekleştirilmesinde yardımcı olur. Gluteus maximus, kalçanın genelini oluşturur ve kalçanızı kontrol eder. Mesela bu kasla bacaklarınızı yana veya geriye uzatabilirsiniz. Gluteus maximus'un altında bulunan gluteus medius ve minimus ise hareketlere yardımcı olur ve pelvisinizin doğru konumda kalmasını sağlar. Eğer bunlar hareketsizleşirse, diğer kaslar durumu düzeltmek için işe dahil olur. "Bir grup kas hareketsizleşirse, genellikle diğer kas grupları yükü sırtlanır" diyor KX sağlık ve fitness müdürü Gideon Remfry. "Aşırı hareketsiz kalçada, bacak kasları yükü dengelemeye çalışır."

> "Kalça kasları yalnızca iskeleti dik tutmakla kalmaz, biyomekaniğimizde de kritik bir rol oynar."

✖ ACI KONTROLÜ

Kalçanız yalnızca şekillenmekle kalmaz, diğer yandan vücudunuzda daha az ağrı hissedersiniz. Dr. Rangan Chatterjee yeni kitabı The 4 Pillar Plan'de "Birçok ağrı, vücudun arka kısmının hareketsiz kalmasından meydana gelir" diyor. "Kalça



kasları yalnızca iskeletimizi dik tutmakla kalmaz, aynı zamanda biyomekaniğimizin fonksiyonlarında da kritik bir rol oynar." Aslında Dr. Chatterjee, kalça kaslarının omuzlardan ayaklara kadar birçok kas grubuyla bağlantılı olduğunu vurguluyor. "Düzenli olarak çalıştırılmazlarsa, vücudun diğer bölümlerine yük biner."

Endişelenmesi gerekenler yalnızca hareketsiz bir yaşam sürenler değil. Fitness hayranları da gelişmemiş kalçaya sahip kişiler arasında yer alıyor. Her hafta squat yapıyor olabilirsiniz. Peki ama bu egzersizi doğru yapıyor musunuz? Remfry "Squat ve lunges gibi hareketleri yanlış teknikle yapan ve güçsüz kalça kaslarına sahip birçok danışanla karşılaşıyorum" diyor. "Bunlar harika egzersizlerdir ancak kalça kasları işe dahil edilmeden dinamik egzersizler yapılırsa, kas dengesizliği meydana gelir. Sonrasında kalça kasları işe dahil olmak yerine, bacakların ön kısmı ve bel çalışmaya başlar."

✖ YENİDEN DÜZENLEYİN

Peki kalçanızı nasıl harekete geçirebilirsiniz? Kas kontrolü öncelikle beyin-kas lifi iletişimiyle, yani nöromüsküler adaptasyonla sağlanmalı. Good Vipes yoganın kurucusu Nahid De Belgeonne "Bütün hareketler beyinde başlar" diyor. "Bir kası tam olarak hissedemiyorsanız, biz bu durumu 'duyusal motor bellek yitimi' olarak tanımlarız. Yeniden kontrol kazanmak için, beyin-vücut iletişiminin yeniden kurulması gereklidir." Bir diğer deyişle, bir egzersiz sırasında kalçanızı sürekli işe dahil ettiğinizi düşünmelisiniz. Uyuyan kalçanızı uyandırmak için bu yollara göz atın.

● AZ OTURUN

Olay, ne kadar antrenman yaptığınız değil. Antrenman yapmadığınız zamanlar da son derece önemli ve verilere göre birçok kişi, gününün sekiz ila on saatini oturarak geçiriyor. Remfry "Bu duruş direkt olarak kalçayı etkiliyor" diyor. "Hip flexor kasları kısalır ve kalça kasları uzar. Bunun sonucunda da önemli bütün core kasları hareketsizleşir." Her gün daha az oturmayı hedefleyin. Toplu taşımada oturmayın, işe yürüyerek gidin ve evde daha az dizi izleyin. Pişman olmazsınız.

● DÜZENLİ OLARAK ÇALIŞTIRIN

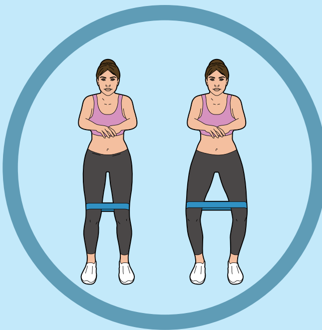
Isınma egzersizleri yapmanın bir diğer nedeni, beyin-kas iletişimini güçlendirmek ve vücudu yapacağı antrenmana hazırlamaktır. Kalça egzersizleri yapmadan önce, kalça kaslarının harekete geçirilmesi için aktivasyon egzersizleri yapın (aşağıdaki kutuya göz atın). "Kalça aktivasyon egzersizlerinin amacı kalça kaslarını uyandırmak ve onları işe dahil olmaya davet etmektir" diyor Remfry. Böylece antrenmanınız daha verimli olacaktır.

● ÖNCE HAREKET

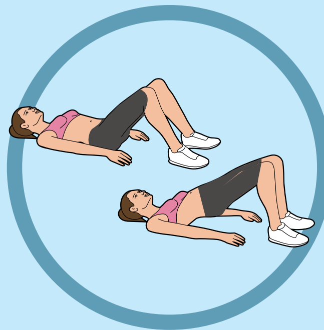
Egzersizleri doğru yapamıyorsanız, kalça antrenmanının bir yararı olmaz. Örnek olarak, düşük kalça hareketliliği, optimum squat tekniğini uygulamanızı engelleyebilir. Kalça antrenmanına başlamadan önce kalça açıcı egzersizler ve köpük silindir kullanmak gibi kalçanızın hareket aralığını arttırıcı egzersizler deneyebilirsiniz.

✖ KALÇA GELİŞİMİ

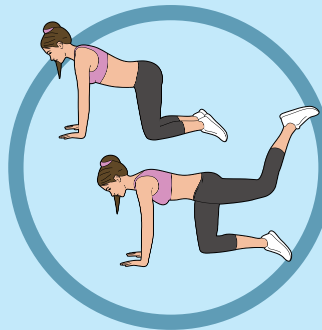
Uzmanlarımız, kalçanızı harekete geçirmeniz için bu egzersizleri yapmanızı söylüyor. Antrenmanınıza başlamadan önce birkaç dakikanızı bu egzersizleri yapmak için ayırın. Her birini 15-20 tekrar gerçekleştirin.



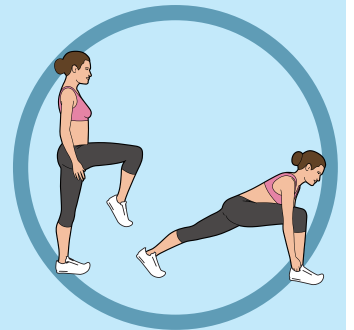
Monster walk: Bacaklarınızın etrafından direnç bandı geçirin,yarı squat pozisyonu alın. Küçük adımlarla yana yürüyün. Kalçanızın yandığını hissedin. Bu kalçanızı antrenmana hazırlayacak.



Glute bridge: Dizleriniz bükülü şekilde sırtüstü uzanın, ayak tabanlarınızı yere bastırın, kollarınızı iki yana alın, avuç içleriniz yeri göstersin. Kalçanızı sıkarak yerden kaldırın. Birkaç saniye bekleyin ve alçalın.



Kickback: Elleriniz ve dizleriniz yerde, el bilekleriniz omuzlarınızın, dizleriniz de kalçanızın altında pozisyon alın. Sol bacağınızı, kalçanızı sıkarak yukarı kaldırın. Bacağınızı indirin ve diğer bacağınızla tekrarlayın.



Drop lunge: Sağ bacağınız geride, lunge pozisyonuyla başlayın. Kalçanız olabildiğince aşağıda olsun, el parmak uçlarınız yerde, sol bacağınızdan güç alarak kalkın. Sol bacağınızla tekrarlayın.

KİLOLARI UZAK TUTUN

Diyet yapmak size zor geliyorsa, belki de kilo almamak adına farkındalığınızı kullanmanız gerekiyordur. Montreal, Kanada'da bulunan McGill Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, farkındalığın kilo vermedeki etkisinin gözlemlendiği 19 araştırma gerçekleştirmiş. Araştırmalarda standart meditasyon pratikleri, yeme alışkanlıklarına odaklanılan sıradan farkındalık çalışmaları veya meditasyonla farkındalık stratejilerinin birleşimleri gözlemlenmiş. Bütün bu teknikler, her ne kadar araştırmanın başında diyet ve egzersiz gibi kilo vermeye yardımcı olmasa da, katılımcıların uzun vadede çok daha fazla kilo vermesinde rol oynamış. Kısacası farkındalık, sadece ruh sağlığı için gerekli değil.

BESLENME

SAĞLIKLI TARİFLER ✻ İPUÇLARI ✻ TAVSİYELER



Tatlı severlerin kurtarıcısı TARÇIN



Uzman Diyetisyen **Zehra Bora,** bu ay tarçının faydalarını anlatıyor.

Sosyal medyada tarçına muhakkak rastlamışsınızdır. Çeşit çeşit meyvelerin, fit kurabiyelerin, tatlıların üzerini süsleyen; suların, çayların içerisine eklenen. Evet, kendisi bilhassa tatlı severlerin baş tacı. Çünkü tatlı tadı, güzel kokusu ile özellikle diyet ve kilo kaybı döneminde kalorili tatlılardan uzak durmaya yardımcı olurken tatlı ihtiyacını da baskılıyor.

Peki, tek faydası bu mu? Tabii ki hayır. Sağlığımıza birçok faydası bulunmakta. Gelin bu yazımda yer verdiğim tarçını yakın merceğe alalım.

Sağlığımıza faydaları

Yapılan çeşitli araştırmalar, kan şekeri üzerine olumlu etkileri olduğunu kanıtlamaktadır. Tarçın içeriğinde bulunan sinnamil aldehit sayesinde, kandaki glukozun hücrelere geçişini kolaylaştırmakta, bu sayede kan şekerinin yükselme hızının dengelenmesini sağlamakta. İnsülin direnci ve tip 2 diyabet hastası olan bireyler için oldukça faydalı bir baharattır.

Diyet lifinin iyi kaynaklarından olan tarçın, içerdiği lif ile özellikle sindirim sistemimizde olumlu etkiler bırakmakta.

Kolesterolü ve lipit seviyelerini düşürücü, damar sertliği oluşumunu önleyici etkileri yapılan çalışmalarla



kanıtlanmıştır. Bununla birlikte 2017 yılında yayınlanan bir makalede kan basıncını düşürücü etkilerinden de bahsedilmiştir.

Antimikrobiyal özelliği ile mikrop gelişimini yavaşlatmakta, bağışıklığı koruyucu etki göstermekte. Grip ve soğuk algınlığından korunmak için geleneksel Çin tıbbında taze zencefil ile karıştırılıp tüketildiği söylenmektedir.

Antioksidan içeriği sayesinde Alzheimer hastalığını önlediği bilinmektedir.

Anne sütünü arttırıcı etkisi bulunmakta, bu sebeple emziren annelerin diyetine eklemesi süt kalitesini arttırmaktadır.

Manganez, kalsiyum ve demirin kaynakları arasındadır.

Nerelerde kullanabilirsiniz?

Canınız tatlı istediğinde neredeyse tüm meyvelerin üzerine eklenebilir, hatta bazı tatlıların yapımında beyaz şekere iyi bir alternatif olarak kullanabilirsiniz.

Bir avuç maydanoz, 1 salatalık, 1 elma ve tarçını blenderdan geçirip smoothie hazırlayabilirsiniz.

Sütün, yoğurdun üzerine ekleyebilir, çeşitli meyveler ve yulaf ezmelerinin üzerini süsleyerek öğünlerinizi tatlandırabilirsiniz.

Önemli noktalar

Her besinde söylediğim gibi, beslenmede azı yararlıyken fazla tüketmek zararlı olabilir. Tarçının günlük kullanılması gereken maksimum dozun 6 gram olduğu söylenmekte. Fazlasını tüketmek kan şekerini fazla düşürerek hipoglisemi (düşük kan şekeri) gibi istenmeyen tablolara neden olabilir.

Diğer dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise içerisindeki kumarin. Fazla miktarda kumarin karaciğer hasarına neden olabilmekte. Ayrıca yine yüksek miktarda kumarin kan sulandırıcı etki ile kanama riskini arttırabilir. Kasılmalara neden olabileceğinden gebe bireylerin ve özellikle kan sulandırıcı ilaç kullananların dikkatli ve kontrollü tüketmesi gerekmektedir.

Evet, bu tatlı mı tatlı, birçok faydası bulunan baharatı diyetimize eklemeli, kıymetli etkilerinden bizler de muhakkak faydalanmalıyız. Benim de diyetlerimde sık olarak kullandığım tarçının 1 çay kaşığı ortalama 5 kalori içermekte. 1 kase yoğurdun üzerine ekleyeceğiniz tarçın sizi onlarca kalori almaktan kurtarırken aynı zamanda da tatlı ihtiyacınızın önüne geçecek. Böylece kilo vermenizde ve kilonuzu korumanızda size yardımcı olacak.





Uzm. Dyt. Olcay Barış

Uzman Diyetisyen Olcay Barış, bu ay şeker bağımlılığı hakkında bilgiler veriyor.

Şeker bağımlısı mısınız?



Şeker bağımlılığı nedir?

Hem bağımlılık hem de yeme bozukluğu olarak bilinen fazla şeker tüketimi bazı sorunları da beraberinde getiriyor. Araştırmacılar, şeker tüketildiğinde beyinde iyi hissettiren hormonlar diye bilinen "serotonin" ve "dopamin" hormonlarının arttığını ve bunun bir tür bağımlılığa yol açabileceğini belirtiyorlar.

Gün içinde sık sık şekerli gıdaları aşeriyorsanız siz de şeker bağımlısı olabilirsiniz. Yapılan araştırmalarda insanlarda şeker tüketiminin madde bağımlılığına benzer şekilde beyin aktivitesini tetiklediğini gösteriyor.

Belirtileri nelerdir?

Alışık olduğunuz düzeyde şeker almadığınız bir öğünden sonra baş dönmesi, baş ağrısı, bulantı, yorgunluk, düşünce karışıklığı, depresif olma hali şeker bağımlılığı belirtileridir. Yemeyi düşündüğünüzden daha fazla yemek, yemeniz gereken öğünü atladığınızda ise sinirlilik, soğuk terleme veya çarpıntı gibi şeker düşüklüğü belirtileri en tipik belirtilerindendir.

Şeker detoksu diyetleri işe yarar mı?

Şeker detoksu genel olarak üç hafta boyunca (21 gün) içeriğinde şeker bulunan tüm yiyeceklerden uzak durmayı hedefleyen bir program. Bu tip detoks uygulamaları ile vücut yeterli besin öğeleri gereksinimini karşılayamaz. Besin öğeleri vücudun gereksinimi kadar alınmadığında yeterli enerji oluşamaz, dokuları yenilenemez dolayısıyla yetersiz ve dengesiz bir beslenme meydana gelebilir. Bu tip uygulamalar kişiye kısa süreli çözüm oluştururken, bağırsaktaki doğal florayı bozarak vücuda zarar verebilir. Özellikle gebeler, emzirenler, şeker hastaları ve kalp hastaları tarafından yapılan detoks son derecede zararlıdır.

Şeker tüketme alışkanlığını değiştirmek için neler yapılabilir?

Proteinli gıdalara (yumurta, tavuk eti, kırmızı et, balık, az yağlı yoğurt, az yağlı ayran gibi) ağırlık vermek hem açlığınızla savaşmanıza yardımcı olur hem de şekerinizin yükselmesini önler. Ayrıca günlük olarak lif açısından zengin beslenme de çok önemli. Meyvelerden, sebzelerden ve tam tahıllı gıdalardan günlük lif ihtiyacımızı karşılayarak kan şekerimizi dengede tutabiliriz. Bunun yanı sıra ana ve ara öğünlerden oluşan az ve sık yeme üzerine kişisel bir beslenme programıyla kan şekerinin belirli bir düzeyde salımını sağlayarak tatlıya yönelme hissini ortadan kaldırabilirsiniz. Tatlı ihtiyacınızı taze veya kuru meyvelerle karşılamaya çalışabilirsiniz.

Şekeri aşırı tüketmek; yüksek kalori alımı ve obeziteye sebep olur. İçinde basit şeker bulunduran gazlı içecekler, kek, gofret, şekerleme ve tatlılar kanda glukoz düzeyini çok hızlı şekilde yükseltirler. Pankreas bu ani yükselen şekeri dokularda kullanmak üzere insülin hormonunu üretir. Bir anda yükselen insülin şekeri enerjiye dönüştürdükten sonra kan şekeri hızlıca düşmeye başlar. Şekerin enerjiye dönüşmesine ek olarak insülin ayrıca yağ depolanmasını da harekete geçirir.

Ayrıca şekerin fazla tüketimi, bağışıklık sistemini zayıflatma, vücutta mineral dengesini bozma, eklem rahatsızlıkları gibi birçok sıkıntıya da zemin hazırlar. Şekerli gıdaları bıraktığınızda ilk olarak halsiz ve sinirli hissedebilirsiniz. Fakat zamanla göreceksiniz ki bu belirtiler yavaş yavaş geçecektir. Önemli olan bir alışkanlığı değiştirmektir.

Şeker tüketimi neden azaltılmalı?

Şeker, kanser hücrelerinin oluşumu için uygun ortam hazırlar (özellikle göğüs, yumurtalık, prostat, rektum, safra kesesi kanserleri), bağışıklık sistemini zayıflatır. Böbreklere zarar vererek böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlar. Kalsiyum ve bakır emilimini engeller. Kan damarlarını daraltarak koroner kalp hastalık riskini arttırabilir. Hipoglisemiye yol açar, şeker hastalığına zemin hazırlar. Toplam kolesterolü ve sistolik kan basıncını artırır. Hipertansiyona sebep olur. Karaciğerde patolojik değişimlere yol açabilir.



H&F'ın beslenme uzmanı Amanda Hamilton bu ayın haberlerini bildiriyor.

BESLENME UZMANI

TAZE OTLAR

Waitrose Food and Drink Report'a göre, taze otların satışında büyük bir artış var. Bu harika bir haber çünkü bu otlar lezzetli olmalarının yanında demir, C vitamini ve folik asit açısından zengin. Yine de onlardan en iyi verimi alabilmek için bir tutam yerine, bir avuç kullanmak gerekli. İşte taze otları hızlı ve kolay şekilde kullanabilmeniz adına birkaç tavsiye.

Salatada: 15 gr taze nane, 1.4 mg demir (günlük ihtiyacın yüzde 10'u) barındırıyor. Onu kabaklı ve beyaz peynirli salatanıza ekleyebilirsiniz. Kabakların kabuklarını soyup salatanıza ekleyebilirsiniz.

Pesto sosta: Ev yapımı pesto sos hazırlamak çok kolay. Ekleyeceğiniz fesleğenin 100 gramındaki kalsiyum oranı sütteki orana eşittir. Yani mineral açısından harika bir vegan besinidir. Kişniş ve nane de pesto sosa çok yakışacaktır. Seçtiğiniz otlardan 75 gr civarında kullanın, 50 ml zeytinyağı, 30 gr parmesan ve 15-20 gr çamfıstığı veya kaju ve Antep fıstığı gibi diğer yemişlerden ekleyebilirsiniz.

> **"Fesleğen, 100 gramında süt kadar kalsiyum barındırır ve veganlar için harikadır."**

Pilav veya makarnada: Sebze suyuyla hazırlanan kolay bir risotto'ya son aşamada bir avuç taze ot, bezelye ve parmesan da eklenebilir. Fesleğen, yaprak soğan ve maydanoz lezzet katacaktır. Makarnanıza da biraz zeytinyağı ve karabiberle birlikte maydanoz ekleyebilirsiniz.



Akıllı tartılar ağırlığa göre bütün besin değerlerini size gösterebiliyor.

AKILLI TARTILAR

Sadece ağırlık göstermek değil, aynı zamanda ürünlerin kalorilerini de hesaplayan bir tartı harika olmaz mıydı? Situ Smart akıllı tartılarını test ettim. İlk başta şüphelerim vardı ama onu sevdim. Tartının bir besin veri tabanı bulunuyor. Siz de tarttığınız besini seçtiğinizde (örnek olarak: tavuk) tam kalori ve besin değerleri telefonunuza Bluetooth ile gönderiliyor. Bu durum, kendi hazırladığınız yemeklerin kalori ve besin değerlerini tam olarak bilmenize, kalsiyum ve demir gibi önemli bileşenleri ne kadar aldığınızı anlamanıza yardımcı oluyor. Diğer yandan şeker ve doymuş yağ oranlarını da görebiliyorsunuz. Bu tip tartıları kilo verdiyseniz ve kilonuzu korumak istiyorsanız tavsiye ediyorum. Böylece güvenle kendi tariflerinizi hazırlayabilirsiniz.



KARBONHİDRAT DÖNGÜSÜNÜ DENEMELİ MİYİM?

S Kilo kontrolü için karbonhidrat döngüsü iyi bir yol mu?

C Genelde yüksek ve düşük karbonhidrat alımını günlere bölersiniz. Düşük aktiviteli günlerde daha az, daha yüksek aktiviteli günlerde daha fazla karbonhidrat alırsınız. Kilo kontrolü konusunda sihirli bir yanının olduğunu düşünmüyorum ancak bazı günler bolca karbonhidrat tüketebileceğinizi bilmek, onları kontrollü şekilde tüketmeyi kolaylaştırır. Karbonhidrat alımınızı aktivite seviyenize göre düzenleyebilir, iyi görünmeniz gereken bir günün öncesinde karbonhidrat alımını azaltabilirsiniz. Yine de uzun vadeli kilo kontrolünün tek bir besin grubuna odaklanmaktan daha fazlasını gerektiğini unutmayın.



Yeni başlayanlar için

BESİN ORUCU

Bir süre hiç yemek yememenin yararlarını duydunuz ama bunu yapacak cesaretiniz yok mu? İşe ufak adımlarla başlayabilirsiniz.

Kilo vermek ve beslenme şeklinizi düzenlemek istiyor olabilirsiniz. Kalori alımınızı azaltmadan veya yeşil sulara yönelmeden önce şunu hesaba katabilirsiniz. Son araştırmalar, ne yediğinizin değil, ne zaman yemek yediğinizin daha önemli olduğunu ortaya koyuyor.

2012 yılında 5:2 diyeti ortaya çıktıktan kısa zaman sonra ün kazandı. 6 yıl sonraysa belirli aralıklarla oruç tutmak (beslenme planını yeme ve yememe üzerine kurgulamak) son bilimsel araştırmalarla birlikte hiç olmadığı kadar güçlendi.

Bu diyetin kilo verme konusundaki yararlarına ek olarak belirli zaman aralıklarıyla oruç tutmanın en etkileyici yanları diyabet ve kalp hastalıkları riskini azaltması ve vücudun hücresel yenilenmesini destekleyerek yaşlanmayı yavaşlatması. Bilimsel araştırmalara ek olarak daha fazla beslenme ve sağlık



VÜCUDA YARARLARI

Chatterjee, yeme konusunda ara vermenin metabolik etkileri tetiklediğini söylüyor. İyi haberse, yarar görebilmek adına kendinizi çok uzun süre aç bırakmak zorunda kalmamanız. Altı ila sekiz saatten sonra karaciğer deposunu harcar ve vücut yağ yakmaya başlar" diyor Chatterjee. "12 saatten sonra otofaji (Hücreler aç kaldıklarında, mitokondri gibi kendine ait organelleri yiyerek bir süre kendilerine enerji sağlarlar. Şartlar düzelmiyorsa programlı olarak kendilerini öldürürler) denilen işlem devreye girer. Vücudunuz günlük fonksiyonlardan arta kalan yan ürünleri vücuttan atmaya başlar. Hücrelerini, bağışıklık sistemini yeniler ve diğer gerekli bakım işlemlerine odaklanır. Uzun süre yemek yememek, vücudun kendi temizlik sisteminin devreye girmesini sağlar."

Bu işlemi tetiklemek için doktorumuz günlük olarak yapabileceğiniz küçük oruçlardan bahsediyor. Günün ilk öğünüyle son öğünü arasında 12 saat olabilir. Yani sabah 07:00'de kahvaltı yapmışsanız, günün son yemeğini akşam 19:00'da yemeyi denebilirsiniz. "Bu arayı arttırarak daha fazla yarar sağlanabilir ancak 12 saat, birçok kişi için yarar görebilmek adına yeterli ve dayanılır bir süredir" diyor Dr. Rangan Chatterjee. Beslenme arasını uzatmanın diğer yararları arasında iltihaplanmanın azalması, kan şekerinin düzenlenmesi, gelişmiş detoks ve iştah sinyalleri yer alıyor.

ZAMANLAMA ÖNEMLİ

Peki ilk ve son öğünü tam olarak ne zaman yemelisiniz? Araştırmalar, oruç tuttuğunuz sırada tavsiye edilen kahvaltıyı atlama metoduna karşın günün erken saatlerinin bunun için en iyisi olduğunu söylüyor. Chatterjee "Araştırmalar, sabah kahvaltıyı atlamak yerine akşam yemeğini daha erken yemek veya hiç yememenin daha iyi olduğunu gösteriyor" diyor. İnsan vücudunun uyuma/uyanma düzeni olduğu için, metabolik ve beslenme sistemleri sirkadiyen (biyolojik) saatten etkileniyor ve gece olduğunda, vücut sindirim sistemini yavaşlatarak yenilenme ve onarma işlemlerini başlatıyor. "Bana sorarsanız uyumadan önce yemek için tasarlanmadık. Işık varken yemek için evrimleştik" diyor Chatterjee. "Bugün doğal ritmimizin dışında besleniyoruz. Kısıtlı beslenme bize vücuda ihtiyacı olanı istediği zaman verdiği için, aldığımız besinlerden en iyi verimi sağlayabiliriz."

Bütün bir geceyi yemek yemeden geçiremeyeceğinizi mi düşünüyorsunuz? Aslında durum sandığınız gibi zor olmayabilir. Chatterjee, bütün bir geceyi yemek yemeden geçirmeyi denediğinizde alacağınız sonuçlara şaşıracağınızı söylüyor. "Son dönemde 19:00'dan sonra bir şey yememeyi denedim ve bunun son derece kolay olduğunu gördüm" diyor. "Geç yemenin yalnızca bir alışkanlık olduğunu anladım. Bunu yapmayı durdurduğumda, daha iyi uyudum ve kendimi hem daha enerjik hem de daha hafif hissettim." İşte denemeniz için birkaç ipucu.

> "Belirli zamanlarda yemeye ara vermek, vücudun doğal kendini temizleme sistemini harekete geçirecektir."

uzmanı, sınırlı yeme düzenini ve vücudumuza ihtiyacı olan sindirim arası vermeyi savunmaya başladı.

The 4 Pillar Plan: How to Eat, Sleep, Relax and Move Your Way to a Longer, Healthier Life adlı kitabın yazarı pratisyen hekim Dr. Rangan Chatterjee "İnsan düzenli olarak yeme ve yememe üzerine evrimleşmiştir. Bu nedenle vücudumuz belirli bir süre bir şey yememek için tasarlanmıştır" diyor. "Ancak yeme isteğiyle çevrelendiğimiz modern yaşamda, sistemimizi aşırı yükleme eğilimi gösteriyoruz."

YAZI: Mary Comber FOTOĞRAFLAR: iStock



MİKRO ORUÇ

Dr. Chatterjee'nin konuyla ilgili tavsiyeleri.

1. 12 saatte bir beslenme düzenini benimseyin. Günün ilk öğünüyle son öğünü arasında 12 saat olsun.
2. Vücudunuz belirli bir ritmi sever. Hafta sonları dahi aynı düzeni devam ettirmeye çalışın.
3. Yemediğiniz zamanlarda su, bitki çayları, siyah çay veya kahve için.
4. Evdekileri ve hatta iş arkadaşlarınızı da işe dahil ederek motivasyonunuzu ve başarı şansınızı arttırın.
5. Birkaç gün düzene sadık kalamazsanız, endişelenmeyin. Hazır olduğunuzda, tekrar deneyin.
6. 12 saatte kendinizi rahat hissettiğinizde, farklı günlerde süreyi arttırmayı deneyebilirsiniz. Kendinizdeki kademeli değişimi ve nasıl hissettiğinizi göreceksiniz.



Lipton'la en sevdiğiniz bitkiler tüm doğallığıyla şimdi demliğinizde

Lipton; en sevilen bitkileri nazikçe toplayıp kurutarak sunduğu 3 yeni dökme bitki çayı ile çay severler ve doğal lezzet arayanlar için seçenekler sunuyor. Papatya, Rezene ve kışa özel bitkileri bir araya getiren Kış Karışımı'ndan oluşan 3 farklı lezzetiyle doğayı demliklere taşıyan Lipton, dökme bitki çayları ile mevsiminde toplanan bitkileri tüm doğallığı ve faydaları ile tüketicilerle buluşturuyor. Lipton, merak edenler için de paketlerin arkasında bitkilerin yetiştikleri yerleri ve hikayelerini paylaşıyor.

Doğaldan vazgeçmeyen, kendine ve çevresine iyilik yapmak ve doğanın sunduklarından yararlanmak isteyenler günün her saatinde Lipton Dökme Bitki Çayları'nı keyifle tüketebilir.

Doğanın sonbaharda sunduğu en güzel hediyelerden zencefil, tarçın, kuşburnu ve diğer bitki ve baharatların muhteşem uyumundan oluşan Lipton Kış Karışımı; yılın her mevsimi açabilen ve uçsuz bucaksız kırlarla özdeşleşen papatyaların en güzellerinden oluşan bir seçki sunan Lipton Papatya ve Akdeniz'de senede bir kez Eylül ayında hasadı yapılan rezene tohumlarını deneyimli çiftçilerin ellerinden demliklere taşıyan Lipton Rezene, Lipton uzmanlığı ve kalitesiyle tüketicileri bitkilerin doğallığı ve faydalarıyla buluşturuyor, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor.

liptonturkiye LiptonTurkiye

Kış Karışımı

BİTKİ ve MEYVE ÇAYI

Doğa, kış gelmeden önce sadece kendisini değil insanları da soğuklara hazırlar. Hem de birkaç güzel hediye ile: Zencefil, tarçın ve kuşburnu gibi... Çiftçiler hepsini nazikçe toplar, doğal yollarla kurumaya bırakır. En güzel bitkiler sizin için seçilir ve özenle harmanlanır. Size de Lipton Kış Karışımı'nın tadını çıkarmak kalır.



HAZIRLAMA ÖNERİSİ

1. Her bir fincan için (200 ml) demliğinize bir tutam Lipton bitki çayı koyun.

❇

2. Taze kaynamış içme suyunu demliğinize ilave edin.

❇

3. 5 dakika kadar çayınızın demlenmesini bekleyin.

❇

İsteğinize göre bal ile tatlandırıp içebilirsiniz.

Papatya ve Rezene

BİTKİ ÇAYI





Papatyaların mevsimsiz bir güzelliği vardır. Yılın hangi dönemi olursa olsun bembeyaz açan yapraklarıyla gözleri üstüne çeker. Çiftçiler papatyaları nazikçe toplar, kurumaya bırakır. En güzel çiçekler sizin için özenle seçilir. Size de Lipton Papatya'nın tadını çıkarmak kalır.

Akdeniz'de Sonbahar bayram gibi kutlanır. Çünkü rezene hasadı senede bir kez Eylül ayında yapılır. Özel ilgi isteyen rezene tohumları deneyimli çiftçilerce toplanır ve kurumaya bırakılır. En güzel tohumlar sizin için özenle seçilir. Size de Lipton Rezene'nin tadını çıkarmak kalır.

HAZIRLAMA ÖNERİSİ

1. Her bir fincan için (200 ml) demliğinize bir tutam Lipton bitki çayı koyun.

2. Taze kaynamış içme suyunu demliğinize ilave edin.

3. 5 dakika kadar çayınızın demlenmesini bekleyin.

İsteğinize göre bal ile tatlandırıp içebilirsiniz.

BİTKİ ÇAYI DEMLEME YÖNTEMLERİ

Kaynatarak demleme

Sert ve kök yapıdaki bitkiler kaynatma yoluyla demlenir. Bunun için aynı miktarda su ve bitkiyi birlikte kaynama kabına koyup, kapağını kapattıktan sonra düşük ateşte 15-20 dakika demlenmeye bırakın. Daha sonra ise bir süzgeç yardımıyla bitkileri süzerek servis edebilirsiniz.

Sıcak demleme

Eğer yeşil bitki kullanacaksanız porselen ya da cam bir bardağın içine bir miktar bitki yaprağı ya da çiçeği koyup, üzerine kaynatmış olduğunuz su eklenir ve sadece bir dakika kadar demlenir. Eğer kuru bitki kullanacaksanız bitkileri kaynatmayıp, 2 dakika boyunca demlemeye bırakın.

Soğuk demleme

Bir miktar bitkiyi soğuk suda gece boyunca bekletip sabah süzerek bir kaba alın. Aynı zamanda bir tutam bitkiyi sıcak suda demleyin ve soğuk demleme ile elde ettiğiniz suya karıştırın. Böylece bitkinin sıcak suyla buluştuğunda ortaya çıkan maddeleri ve soğuk demleme ile ortaya çıkan maddelerin tümünden faydalanmış olursunuz.





6 Metabolizmayı yavaşlatan önemli neden

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı **Evrim Demirel,** metabolizmanın hızını yavaşlatan alışkanlıklarımızı anlatıyor.

Arkadaşınız yıllardır hiç diyet yapmamasına rağmen hep aynı kiloda kalıyor. Siz ise "su içsem yarıyor" şeklinde yakınan grupta mı yer alıyorsunuz? Peki, kulağa hiç adil gelmeyen bu problemin metabolizmanızın yavaş çalışmasından kaynaklanıyor olabilir mi?

Diyet yapmanıza rağmen kilo vermekte güçlük çekiyor veya yemeklerinizi biraz abarttığınızda bile hızla kilo alıyor musunuz? Yanıtınız evet ise bu sorununuzun altında yatan en önemli etmen metabolizmanızın yavaş çalışması olabilir. Özellikle diyet ve kiloyla ilgili sohbetlerde adını sıkça duyduğumuz metabolizma hızı, vücudumuzun besinlerle aldığı kaloriyi enerjiye dönüştürme, bir başka deyişle yakma kapasitenizi gösteriyor. Metabolizma hızlı ise kilo vermek daha kolay olabiliyor, bunun aksine düşük ise zorlanmalar yaşanabiliyor. İlerleyen yaş, genetik faktör ve kadın olmak gibi değiştiremeyeceğimiz risk faktörleri metabolizma hızını olumsuz etkileyen etmenlerin başında gelsede, sıkça yaptığımız hatalı alışkanlıklarımız da bu tablodan sorumlu oluyor. İyi haber ise hatalı alışkanlıklarımızdan vazgeçtiğimizde metabolizma hızımızı yeniden yükseltmemizin mümkün olması.

Metabolizmamız kışın yavaşlıyor

Mevsimler değiştiğinde, beynimiz insülin direncini arttırması için vücudumuza sinyaller gönderiyor. Karaciğerimiz buna bağlı olarak yağ üretimini hızlandırıyor ve böylece yağ dokusu ile diğer dokular kış mevsimine hazırlık olarak yağ depolamaya başlıyor. Vücut yağ depolamasını arttırıp kas dokusu paralelinde azalma gösterdiği için de metabolizmamız kış aylarında daha yavaş çalışıyor. Buna bir de hatalı alışkanlıklarımız eklenince hız daha da düşüyor ve kilo almak kaçınılmaz hale geliyor.

Düşük kalorili diyet uygulamak

Aşırı düşük kalorili diyetler metabolizmayı olumsuz etkileyen etmenlerin başında geliyor. Bunun nedeni ise düşük kaloriyle beslenen kişilerde vücudun açlık durumunu fark etmesi ve birçok kimyasal süreçleri enerjiden tasarruf etmek için yavaşlatması. Bu nedenle yo-yo diyeti (kısa sürede kilo verilen ve dikkat edilmediği taktirde tekrar alınan diyetler biçimi) uygulayan kişilerin metabolik hızları uzun vadede olumsuz yönde etkilenebiliyor.

Hareketsizlik

Vücudumuzdaki kas dokusu ne kadar çok olursa, bazal metabolizmamız da o kadar hızlı oluyor. Bunun nedeni ise kas dokusunun yağ dokusunun aksine metabolik olarak aktif olması, dinlenme halindeyken bile enerji kullanması. Kadınların metabolizmalarının erkeklerden daha yavaş çalışmasının en önemli sebebi, vücuttaki kas miktarının daha az olması. Kadınların vücutlarındaki kas dokusu az, yağ dokusu ise erkeklere göre daha fazla. Kilo verme amacıyla yapılan egzersizlerle artan kas dokusu metabolizma hızını önemli ölçüde yükseltiyor. Metabolizma, bir otomobil motoru gibidir. Dinlenme sırasındayken rölantide çalışır, hareket etmeye başladığında enerji harcar ve daha hızlı hareket ettiğinde daha fazla yakar. Dolayısıyla sürekli egzersiz yapıldığında metabolizma hızı asla eskisi kadar düşük olmaz. Bu yüzden ne kadar sık egzersiz yaparsanız metabolizma hızınız o kadar yüksek olacaktır. Uzmanlar da bu etkisinden dolayı haftada en az 3-4 gün 30 dakikanın üzerine çıkan, kişinin

sağlık durumuna uygun egzersizler yapılmasını tavsiye ediyorlar.

Günde sadece 1 veya 2 öğünle beslenmek

Kilo vermek veya kilo almamak için günde sadece bir öğün yemek de metabolizmayı yavaşlatıyor. Bu durum metabolizmayla ilgili hormon olan insülinin etkisinden dolayı oluyor.

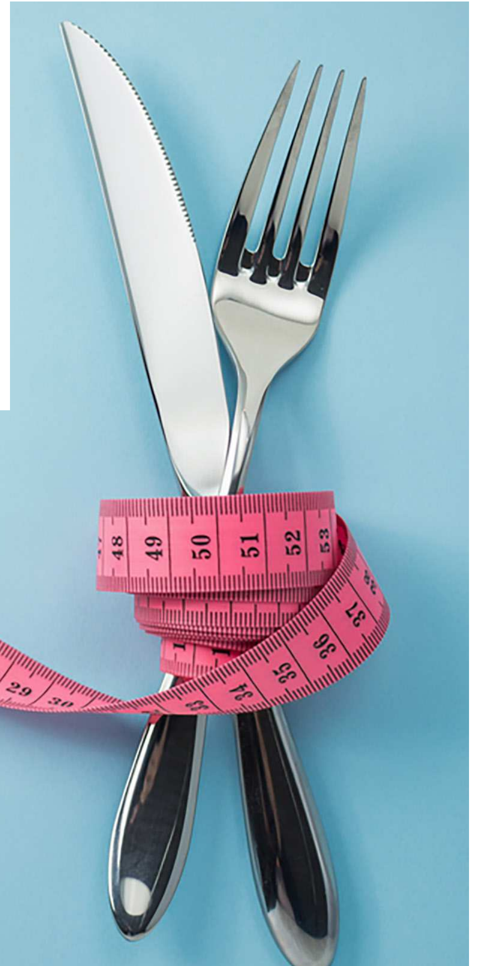
İnsülin, kandaki glikoz seviyeleri arttığında salınıyor. Daha sonra hücrelere enerjiyi bırakıp bırakmayacaklarının sinyalini veriyor, böylece yağ olarak depolanacak miktarı etkiliyor. Vücudumuz büyük bir öğünde, küçük bir atıştırmalıktan daha fazla insülin üretiyor. Bu yüzden fazla yemek yediğimizde daha çok insülin üretiyoruz, bu da daha fazla enerjinin yağ olarak depolanmasına neden oluyor. Sonuçta hem kilo alımına hem de metabolizmanın yavaşlamasına yol açıyor. Bu yüzden mutlaka düzenli saatlerde 3 ana öğünü, porsiyon kontrolü yaparak ve her besin biçiminde olacak şekilde düzenleyerek almalısınız. Gerekli durumlarda sağlık durumunuza göre, uygun besinlerle ara öğün eklemeleri yapabilirsiniz.

Fazla alkol tüketimi

Alkol karaciğerde parçalanıp yağ aktarım mekanizmalarını etkiliyor, bu nedenle kan dolaşımında daha fazla yer kazanabiliyor ve daha fazla yağ olarak depolanıyor. Vücutta yağ dokusu arttıkça kas dokusu azalıyor, buna paralel olarak metabolizma yavaşlıyor.

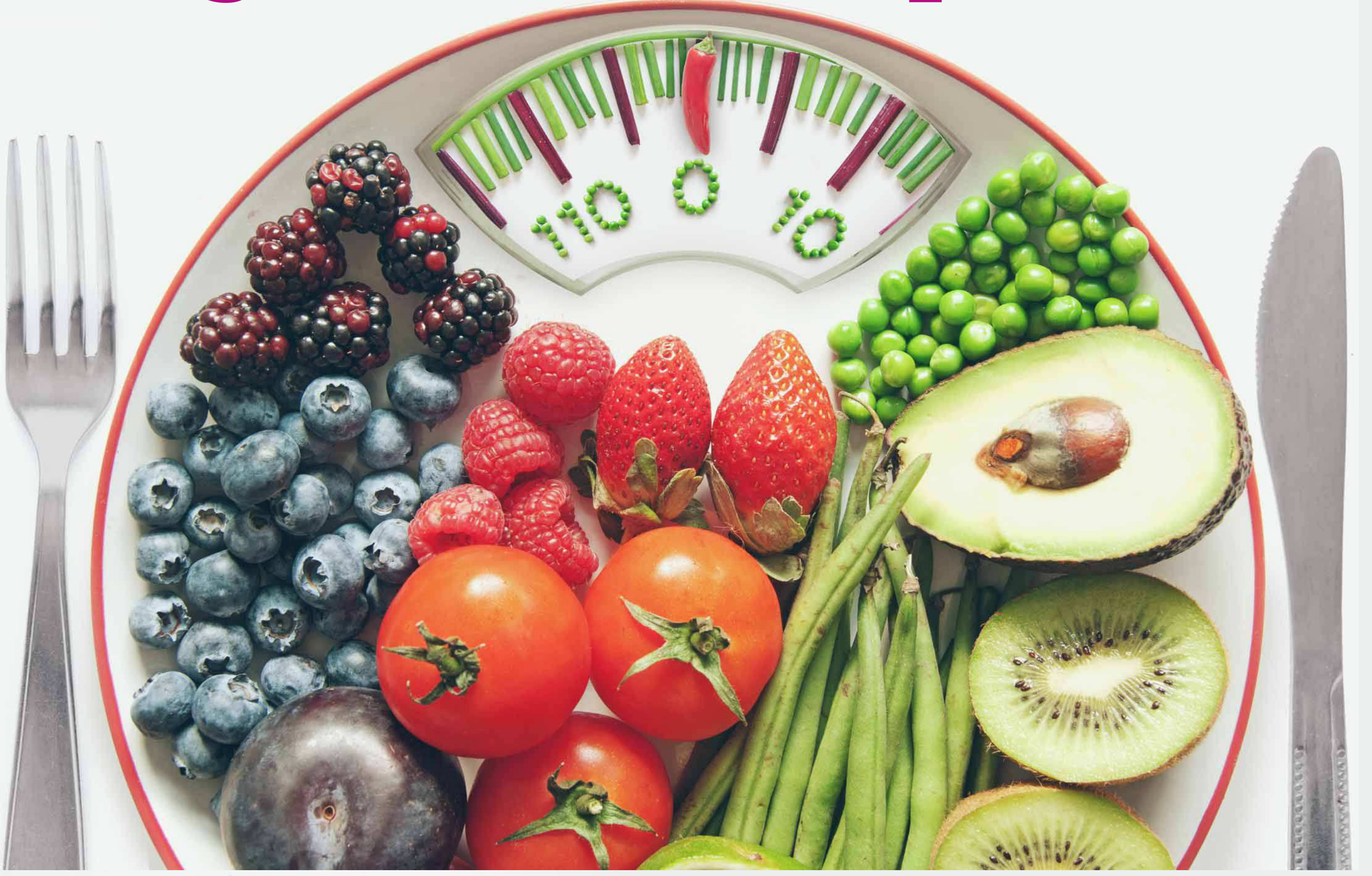
Hormon düzensizliği

Ürettiği tiroksin hormonu sayesinde tiroit bezi metabolizmanızın anahtarını oluşturuyor. Tiroksin seviyesi metabolik kimyasal reaksiyonların ne kadar hızlı veya yavaş olduğunu belirliyor. Aşırı aktif bir tiroit ile daha fazla kalori yakarsınız, bu nedenle zayıf, sinirli ve çok aktif olma eğilimi gösterirsiniz. Aksine daha yavaş bir tiroit, metabolik hızının çok yavaş olduğunu gösteriyor. Bu da sizin kilolu ve daha yavaş hareket eden bir kişi olmanıza yol açabiliyor.





Diyet ve sporu



harmanlayın



Tek başına diyet ya da spor kilo vermede etkin olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır. Nutrition İstanbul Diyetisyeni Tansu Demirdöven, bu avantaj ve dezavantajların diyet ve spora nasıl adapte edileceğini anlatıyor.

Fiziksel olarak aktif veya sedanter (fiziksel olarak çok aktif olmayan) bireylerin akıllarında sürekli "Diyet mi, spor mu?" sorusu var.

Beslenme ve egzersiz durumunuz her zaman bir bütün olmalı. Bu bilgi kirliliğinin içinde doğru ve bilimsel cevapları uzmanından almak ve yanlış uygulamalarla sağlığınızı kaybetmemek önemli.

Çevremizde sık sık sorulan, kafa karışıklığı yaratıp her yerde karşımıza farklı cevaplarla çıkan beslenme, diyet ve egzersizle ilgili sorular gün geçtikçe artmaktadır. Spor yaparak zayıflayamadığını söyleyen kişiler fiziksel aktiviteden vazgeçmekte, spor yapan bireyler ise yanlış beslenme uygulamalarıyla sağlıklarını tehlikeye atmaktadır.

Diyetisyen Tansu Demirdöven egzersiz ve diyet hakkında 5 önemli noktayı anlatıyor.



Tartıya aldırma

Hareketsiz yaşam süren bireyler düzenli egzersiz programına başladıklarında vücutlarında değişiklikler olmaktadır. Egzersiz; kas dokusu, kas hacmi, kas glikojen depolarını artırarak kilo artışına neden olabilir. Egzersiz başlangıcından itibaren en az 1 ay bu metabolizma değişikliklerini gözlemlersiniz. Bu yüzden bu süreçte tartıya bakmayın. Bir uzmana danışın ve vücut bileşim analiz ölçümü ile karar verin. Egzersiz ile kilo veremiyorum diyerek pes etmeyin.

Spor öncesinde bunları yapın

Spor öncesi yemeğin sindirimi kolay olmalıdır. Protein ve yağların sindirimi yavaş olduğu için az tüketin, kompleks karbonhidratlar (yulaf, patates, esmer pirinç, tam buğday makarna) tercih edin. Çiğ sebze ve meyveler, kuru baklagiller gibi posa içeriği yüksek besinlerden kaçının. Lahana, karnabahar gibi gaz yapabilen sebzeleri tüketmeyin.

Spor saatlerinizi yemek saatinize göre ayarlayın

Spor yapmadan 2-3 saat öncesine kadar ana yemeğinizi yemiş olun. Spordan 1 saat önce az karbonhidrat içeren ara öğün yapın. Spordan 1-2 saat önce yaklaşık 300-500 ml su için ve yarım saat önce 250-300 ml daha su tüketin. Spordan sonra ilk 1 saat içerisinde ne yediğiniz çok önemlidir. Kas dokusu kazanımı ve enerji ihtiyacınız için protein ve karbonhidrat kaynakları içeren bir öğün tüketin. Spordan sonra hiçbir şey yememek, sağlıklı kas gelişim için uygun değildir.

Kas kütlesi artışı sadece protein ile olmaz

Özellikle egzersize yeni başlayan kişilerin, protein alımlarını ilk 3-4 hafta arttırması gelişimini hızlandıracağından dolayı önerilmektedir. Ancak sporcularda aşırı protein tüketimi ekstra kas gelişimine neden olmaz, kas kütlesindeki bu artış antrenmanın etkisi ile olmaktadır. Fazla protein tüketimi, proteinlerin atım ürünü olan ürenin vücuttan uzaklaştırılması için idrar çıkışını arttırır, böylece vücutta daha fazla sıvı kaybı görülür. Ayrıca fazla protein alımı karaciğer ve böbreklerin daha fazla yorulmasına ve vücuttan kalsiyum atımına da neden olur.

Diyetinizin size ve sporunuza özgü olmasına dikkat edin

Bireylerin enerji ve besin öğeleri gereksinimleri yaş, cinsiyet ve fiziksel aktiviteleri açısından farklılık gösterir. Sağlıklı beslenme; gereksinim olan enerji ve besin öğeleri ve yeterli sıvı alımı ile sağlanır. Genel olarak spor yapan bireylerin karbonhidrat açısından zengin diyetle beslenmesi önerilirken; protein, vitamin ve mineralleri yeterli tüketmesi, yağdan sağlanan enerjinin spor yapmayan bireylerden daha düşük olması ve sağlıklı yağlardan alınması önerilmektedir. Tüketilen sıvı miktarı da hidrasyonu sağlamak için normal bir bireye göre fazla olmalıdır. Bu yüzden diyet ve spor programınızın size özgü olmasına dikkat edin.

Tüm bunların yanında bireylerin yaşı, boyu, cinsiyeti, psikolojik durumu, yaşam şekli, biyokimyasal kan bulguları, kronik hastalık geçmişi gibi birçok çevresel ve genetik etmen de kilo alıp verme düzeninizi etkileyebilmektedir.

Sporu ve doğru beslenmeyi hayatımızın sağlıklı alışkanlıkları haline getirip, birbirinden faydalanmalarına izin vermeliyiz.

Tatlı KRİZLERİNİZE hafif çözümler

Hafif bir hayata merhaba demek isteyen binlerce kişiye eşlik eden **Şeyda Coşkun**, hafifleten lezzetlerle dolu BE LIGHT KITCHEN mutfağında yalnızca kendisine hayran bırakan menüler değil, yemek alanındaki dünya trendleri ve yenilikleri de servis ediyor. Şeyda Coşkun sizin için kilo aldırmayan Bal Kabaklı Bonbon tarifi veriyor.

BE LIGHT
KITCHEN





glutensiz
laktozsuz
katkısız
şekersiz

BAL KABAKLI BONBON

Malzemeler:
60 gram bal kabağı
40 gram hurma
50 gram çekilmiş yulaf
20 gram ceviz
20 gram Hindistan cevizi
5 gram kakao

Yapılışı:

1 Bal kabağını haşlayıp püre haline getirin.

2 Daha sonra cevizi blender yardımı ile küçük parçalara ayırın.

3 Yulaf, hurma ve bal kabağını da ilave edip bütün malzemeleri blender'dan geçirin.

4 Elde ettiğiniz karışımı ceviz büyüklüğünde toplar halinde yuvarlayın.

5 Hazırladığınız topları Hindistan cevizi ve kakao karışımına bulayıp servise hazır hale getirebilirsiniz.

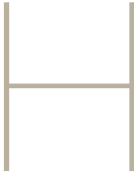


SPOR SALONU MİKROPLARI

Spor salonunda deadlift yaparken, mikroplar konusunda endişelendiğinizi düşünmüyoruz. Ama belki de biraz endişe duymanızda sakınca yoktur. The European Cleaning Journal, spor salonlarında bulunan 27 ekipmanı inceledi ve her 6.5 santimetre karede bir milyondan daha fazla mikrop olduğunu keşfetti. Peki en fazla mikrop hangi ekipmanlarda var? Serbest ağırlıkları kondisyon bisikletleri ve koşu bantları takip ediyor. Aslında serbest ağırlıklar, bir klozetten 300 kat daha fazla bakteri barındırıyor. Sanırız ekipmanları kullandıktan sonra onları havluyla silme konusunda daha dikkatli olmalıyız.

Köklü değişiklikler için Önce düşünce biçiminizi değiştirin

Hayatınızdan memnun olmadığınızı mı düşünüyorsunuz? Ancak nereden başlayacağınızı da bilmiyor musunuz? Köklü değişiklikler yapmanın zamanı geldi. Radikal kararlar almayı ve acılı bir sürece hazırlıklı olmanızı öneren Yaşam Sihirbazı, Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. **Turhan Güldaş**, yepyeni bir başlangıç yapmak isteyenler için önerilerde bulunuyor.



ayatınızın memnun olmadığınız yanlarını değiştirmek istiyorsunuz. İşinizde veya özel hayatınızda değişiklik yapmanın vakti geldi de geçiyor bile. Peki bu süreçte neler yapılmalı, nereden başlamalı, nasıl uygulamaya geçmeli? Kişisel Gelişim Uzmanı, Yaşam Sihirbazı Dr. Turhan Güldaş, hayatınızı nasıl değiştirebileceğinizi anlatarak etkin uygulama yöntemlerini paylaştı.

KARARLARI BAŞKALARI DEĞİL SİZ VERMELİSİNİZ

GEREKLİ DEĞİŞİMLERİ SAPTAYIN: Değişim sürecinde yapılması gereken ilk şey nasıl bir değişim istenildiğine karar verilmesidir. Sonrasında ise bu değişimle ilgili sorular sormak ve cevaplar bulmak, değişim sürecinde büyük bir adım atmayı



www.drturhanguldas.com
https://www.youtube.com/drturhanguldas

sağlayacaktır. Gerçekçi bir yaklaşım için dürüst sorular sormak ve dürüst cevaplar elde etmek gerekir. Bahane uydurmak, anlık cevaplar vermek insanın kendini kandırmasından öteye gitmez. Sorular ve cevaplar ne kadar dürüst olursa, teşhis de o kadar doğru olur. Kişiler bir problem ya da eksik olduğu kabul edip ilk adımı attıktan sonra değişim süreci başlar. Bu süreçte başkalarının verdiği fikirler subjektif olacağından kalıcı ve uzun vadede çözüm odaklı olmaz. Çünkü kişi kendi kararını özgür iradesi ve arzusu ile vermediği sürece kararlılığın devamı gelmeyecektir. Değişim sürecinde sorunları ortaya dökmek ve bu sorunları yazılı bir şekilde kağıda aktarmak önemlidir. Yazılı olan çalışmalar insan zihnini her zaman daha net bir şekilde etkilemektedir. Soruları ve sorunları aktarırken gerçekten merak edilen her soru sorulmalıdır. “Hayatımı nasıl değiştirebilirim?” sorusu bu noktada iyi bir başlangıç olabilir. Bu soruya düşünmeden akla gelenleri arka arkaya sıralayarak cevap vermek etkili bir yöntem olacaktır.

KARARLARINIZ RADİKAL OLMALI: Hayatı değiştirmek için radikal kararlar alabilmek gerekir. Eğer radikal kararlar almak yerine, alıyormuş gibi yapılacaksa sonuç hüsran ve motivasyon kaybı olacaktır. Bir yaranın iyileşmesi için pansumandan daha fazlasına ihtiyaç vardır. Gerekirse dikiş atılmalı ya da cerrahi müdahalede bulunulmalıdır. Hatta bölge, insana zarar verecek düzeydeyse örneğin kangren olmuşsa kesilip atılmalıdır. Bu kararları almaya ve uygulamaya hazır olmak değişimin temelinde yer alır. İnsan aklı pek çok şeyin farkında olan ancak kendisini kolayca manipüle eden bir yapıya sahiptir. İnsanın en büyük problemi yapması gerekeni bildiği halde yapmamasıdır. Her zaman yanlış olanın, sorunlu olanın farkında oluruz ama bir şey yapmayız. Hata olarak görülen şeylerin radikal kararlarla yeniden tekrarlanmaması, değişimin önemli bir parçasıdır.

FARKINDALIK DÖNEMİNE GİRİN: Hayatı değiştirmek için düşünce biçimini değiştirmek gerekir. Bunun anlamı bugün sahip olunan hayatın her anında bugüne kadar alınan kararların etkisinin olduğudur. Yani yarın yaşayacağınız hayatı değiştirmek için bugün alacağınız kararları değiştirmeniz gerekir. Memnun olmadığınız durumlardan kurtulabilmek için; daha iyi, daha rahat ve daha az problemli bir hayat için düşünce şeklini değiştirmek gerekir. Hatalı olduğunuz konuların teşhisini yaptıktan sonra aynı hataları yapmamak adına değiştirdiğiniz düşünce biçimiyle daha doğru ve sağlıklı kararlar alabilirsiniz. Teşhis yaptıktan sonra tedavinin doğru olması daha kolaydır. Değiştirmek istediğiniz hayatınızın yönlerini iyi tespit edip bu konudaki düşünce yapınızı toptan değiştirin ve olmasını istediğiniz şekilde daha sağlıklı karar almak için farkındalık dönemine girin.

HAYAL KURUN: Değişimde başarıya ulaşmak için en önemli noktaların başında hayal kurmak gelir. Hiçbir olay, beyinde canlandırılmadan gerçek hayata geçirilemez. O halde hayatınızda istediğiniz değişimi, “Yaratıcı İmgeleme” yöntemiyle beyninizde canlandırın. Kendinizi o değişimin olduğu zamana götürün ve yaşayın, beyninizde uygulayın. Bu yöntem hedef için çok önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu yöntemi meditasyon yaparak uygulayın. Bir araba mı almak istiyorsunuz? O arabanın her detayını beyninizde canlandırın, şeklini, rengini vb. arabaya binin ve kullanın. Ne kadar gerçekçi canlandırma yaparsanız motivasyonunuz o kadar güçlü olur. Günde iki kere uzun meditasyon seansında, sabah uyandığınızda ve akşam yatmadan önce meditasyon sırasında hayalinizi ve hedefinizi canlandırın.

SABIRLI OLMAK ÖNEMLİ: Sabırlı olmak ve beklemek değişim için önemlidir. Şu an sahip olunan hayatın arkasında yıllar varken, yarın yaşanacak hayat birkaç günde değişmez. Değişim için zamana ve inanca ihtiyaç vardır. Her gün atılan bir adım, yeni hayata yaklaşılan bir adım olarak görülmelidir. Küçük hedeflerin motivasyon sağlaması mutluluğa giden yolda önemli bir anahtardır. Küçük hedefleri başarmış olmanın verdiği mutluluk ve motivasyon daha fazlasını elde etmeyi sağlar. Spora başlamak isteyen kişi, 1 saatlik spor ile başlamak yerine 5 dakika ile başlar ve düzenli olarak artış yaparsa pes etmez ve sürekli olarak devam eder. Başarı ufak bile olsa mutluluk kaynağıdır.

BAŞARISIZ ADIMLARDAN YILMAYIN: İnsanlar genellikle başarısızlık yaşadıklarında hayatlarından memnun olmaz veya hayatın anlamını kaybettiğini düşünürler. İş, kariyer, eğitim ya da kadın-erkek ilişkilerinde başarısızlık yaşanabilir. Ancak başarısızlık dünyanın sonu değildir, aksine dünyanın en başarılı insanları defalarca başarısızlığa uğramış ve hata yapmış insanlardır. Başarısız adımlar, tam tersine başarıya giden yolu gösterir. Hayatınızı değiştirirken veya hayatınıza yön verirken yaşadığınız başarısızlık size doğru yolu gösterecektir. Birkaç günde başarı elde edeceğini düşünen insanlar, hayal kırıklığı ve başarısızlık elde ederler. Çünkü acele etmek başarının en büyük düşmanıdır.

ZORLU VE ACILI BİR SÜRECE HAZIR OLUN: İnsan hayatında değişim istiyorsa bu mümkündür, ancak her değişim zorludur. Yeniden başlamak hiçbir zaman kolay değildir. Yenilenmek için acılı bir süreci, sabırlı bir şekilde atlatmak gerekir. Artık radikal kararlar alıp düşünce yapınızı değiştirmiş ve farklı davranışlar içerisine girmişsinizdir. Elbette ki bu davranışların sonucunda tepkiler alabilir veya zorlanabilirsiniz. Ancak yenilenmek için başlayan süreçte doğru adımlar atıldığı zaman, insan hayatına sıfırdan başlayabilir. Yeni başlangıçlar ve kararlar ile şekillenen hayat tam olarak hayal edilen noktaya gelir. İnsan bu süreçte hatalarını görür, planlarını yapar, doğru kararlar alır ve zorluklara göğüs gererse hedefine ulaşabilir. Başarı; adım adım gidilen, dönemeçleri veya zorlukları olan bir yoldur. Asla bir nokta değil bir yol macerasıdır. Bu durumda gidilen yoldan zevk almak, maceranın tadını çıkarmak ve durumdan mutlu olmak gerekir.

GEREĞİNİ YAPIN: Hayatı değiştirmek aslında bir şeyler yapmak anlamına gelir. Başarı için gereken tek şey harekete geçmek ve gereğini yapmaktır. İnsanlar her zaman yanlış olanın, sorunlu olanın farkında olur ama bir şey yapmaz. Her zaman sıfırdan başlamak için bir şans vardır. Bu şansı elde etmek için kararlı ve azimli olmak gerekir. Hayatınızı değiştirmek istediğiniz şey için yapılması gerekenleri yapmak ve ertelememek önemlidir. Beklemek kimseye bir şey kazandırmaz. Karar verdiğiniz değişim hareketine şimdi başlamazsanız birikir ve sizin yaşam enerjinizden çalar. Kararlı ve azimli olup sabırla hareket ederseniz hayatınızı yeniden kurgulayıp değişiklik yapabilirsiniz.



DİŞLERİNİZ İÇİN GÜÇ ANTRENMANI

Yeni bir diyet programı, gülüşünüzü ve sağlığınızı baştan aşağı yenileyeceğinin sözünü veriyor. Keşfetmek için okumaya devam edin.



Şekerin diş sağlığı için kötü olduğunu hepimiz biliyoruz ve birçoğumuzun bu gerçeği kanıtlarcasına dişlerinde dolgular var. Peki beslenmenizdeki diğer faktörlerin de ağız sağlığınızda etkisi olduğunu biliyor muydunuz? Alınan vitaminlerden ağzınızdaki ve bağırsaklarınızdaki bakteri dengesine kadar birçok noktayla birlikte ağız sağlığınızı iyileştirebilirsiniz. Böylece yalnızca dolgulardan korunmaz, daha büyük sağlık sorunlarının da önüne geçersiniz.

Avrupa'da ağız sağlığı giderek kötüleşiyor. 2016-2017 yılları arasında yalnızca İngiltere'de diş hekimleri neredeyse 40 milyon soruna müdahale etti. İngilizlerin yüzde 66'sının da gözle görülebilir plakları olduğu biliniyor. Beş yaşındaki çocukların her üçünden birinde de diş çürümesi gözlemleniyor. Diğer yandan diş eti çekilmesinin iltihaplanma, kalp hastalığı, daha yüksek bir damar tıkanıklığı ve var olan kalp hastalıklarını daha ileri götürme riskini arttırdığına dair araştırmalar mevcut. Bunlar yetmediyse, akciğer enfeksiyonu riskini arttırdığını ve diyabet hastalarının kan şekerlerini kontrol etmesini zorlaştırdığını da belirtelim. Peki ağız ve elbette genel sağlığınızın en iyi hale gelmesi için neler yapabilirsiniz?

YALNIZCA ŞEKER DEĞİL

Eskiden diş hekimleri beslenmede şeker dışında herhangi bir şeyin dişlerinizi etkilemeyeceğini düşünüyordu ancak Avustralyalı diş hekimi ve The Dental Diet Plan adlı kitabın yazarı Steve Lin, ülkenin diş sağlığı konusunda endişeye kapılınca diş çürümesine neden olan faktörleri araştırmaya başlamış ve ilginç sonuçlarla ortaya çıkmış. "Dişinizin çürümesi, çok fazla şekerli besin ve içecek tükettiğinizden daha fazlasının sinyallerini verir" diyor. "Diş çürümesi, vücudunuzda daha önemli işlemlerin doğru şekilde meydana gelmediğini gösterir." Örnek olarak şekerli veya beyaz un temelli yiyecekler tükettiğinizde aynı zamanda ağzınızın içindeki bakterileri de beslersiniz. Bunlar da asit üretir ve zamanla dişlerinizdeki enamelden kalsiyumu çekerek çürüklere neden olurlar. Ağzınızın içindeki farklı tipteki bakterilerin dengesizliği durumu daha da kötüleştirebilir.

BAKTERİ DENGESİ

Görünen o ki, bağırsaklarınızdakiler kadar ağzınızdaki sağlıklı mikroplara da özen göstermelisiniz. Ağız, bağırsak ve genel sağlığınız için iyi, yavaş metabolizmalı bakteri ve kötü, hızlı metabolizmalı bakterilerin dengesini kurmalısınız" diyor Lin. "Her yemeğinizde kötü bakterilerin kontrolü ele almasını engelleyen iyi bakterileri beslemelisiniz."

Sonrasında vitamin bağlantısı geliyor. Birçok diş hekimi, mikrobesinlerin diş sağlığınızı etkilemeyeceğini düşünse de Lin, belirli minerallerin dişleri gelişmekte olan çocuklar dahil herkes için hayati öneme sahip olduğunu söylüyor. D vitamininin (yağlı balıklar, ciğer, peynir ve yumurta sarısı) kalsiyumun ve hem büyüme hem de bağışıklık sistemi için önem taşıyan A vitamininin (havuç, tatlı patates, ciğer) vücut tarafından emilimini arttırdığı biliniyor. Ancak Lin, işin biraz daha karmaşık olduğunu belirtiyor.

"A ve D vitaminleri belirli proteinlerin (osteokalsin ve MGP) üretilmesini sağlar ki bunlar, kalsiyumu gitmesi gereken yere yönlendirilip dişlerin ve kemiklerin yenilenmesini sağlar. Aynı zamanda bu proteinleri de harekete geçirmek için K2 vitaminine ihtiyacınız vardır." Bu vitamin, hayvanlar ot ve yeşil yaprakları sindirdiğinde ortaya çıkar. K2 vitamini sakatattan, yumurtadan, özgür gezen tavuktan ve yeşil otla beslenmiş ineklerin sütünden yapılan tereyağından alabilirsiniz.

Lin son olarak çenenizi de sağlam tutmanız gerektiğini söylüyor. Bunu da sert ve lifli çiğ sebzelerle, kuruyemiş, tohum ve kemikli etlerle gerçekleştirebilirsiniz.

"ARAŞTIRMALAR, DİŞ ETİ ÇEKİLMESİNİN KALP KRİZİ VE AKCİĞER ENFEKSİYONU RİSKİNİ ARTTIRDIĞINI SÖYLÜYOR."

SAĞLIKLI DİŞ PLANINIZ

1// UZAK DURUN

- İşlenmiş kolza, ayçiçeği ve aspir yağı yerine Hindistan cevizi, zeytinyağı veya tereyağı tercih edin.
- Beyaz unu bırakın. İki hafta bütün tahıl ürünlerinden vazgeçip vücudunuza onlarsız yaşamanın nasıl olduğunu öğretin.
- Şeker tüketimi kadınlar için altı, erkekler için dokuz çay kaşığıyla sınırlandırılmalı.

2// TÜKETİN

A, D ve K2 açısından zengin besinlere ek olarak sisteminizi şunlarla besleyin:

- Magnezyum (kabak çekirdeği ve yeşillikler).
- Çinko (kuru fasülye, keten tohumu).
- Kalsiyum (süt ürünleri, yeşillikler).
- Jelatin (deri ve kemikler).

3// DENGE

Biomunuzu dengelemek için tüketin.

- Probiyotikler: Her gün iki veya üç doz fermente besin tüketin. Örnek olarak bir kaşık lahana turşusu.
Diğer besinler arasında aktive edilmiş kültürlü yoğurt, peynir, tereyağı, kefir, miso ve sirkeler gösterilebilir.
- Prebiyotikler: İnülin ve frukto oligasakkarit barındıran enginar, kuşkonmaz, soğan, muz, pırasa, taze soğan, hindiba, karahindiba yaprağı ve sarımsak gibi besinler tüketin.



YAZI: Eve Boggenpoel FOTOĞRAFLAR: iStock

Cildimizin 5 önemli sinyali

Prof. Dr. **İkbal Esen** Aydıngöz vücudun tümünü etkileyebilen hastalıkların habercisi olabilecek cilt sorunları hakkında önemli bilgiler veriyor.

Cildimizde kaşıntı, koyu kırmızı veya bordo lekeler, aftlar vb. sorunlar geliştiğinde altta yatan nedenin basit bir cilt hastalığı olduğu yanılgısına kapılıp hekime başvurmakta gecikebiliyoruz. Cildimiz iç organlarla iş birliği içinde çalışıyor ve bir pencere gibi vücudumuzun içerisinde olup bitenlerden bizi haberdar ediyor. Bu nedenle, ciltte meydana gelen değişiklikler aynı zamanda kalp, akciğer, mide, bağırsaklar ile böbrekler gibi yaşamsal önem taşıyan organları ilgilendiren sistemik hastalıkların habercisi de olabiliyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. İkbal Esen Aydıngöz, hatta bazı cilt işaretlerinin hastalığın klinik ve laboratuvar bulgularından önce ortaya çıkabildiğine dikkat çekerek, "Dolayısıyla bu sinyaller geliştiğinde zaman kaybetmeden bir hekime başvurulması, bazı durumlarda hayatı tehdit edebilen hastalıkların erken dönemde tedavi edilmesini sağlayabiliyor. Erken tedavi de hiç şüphesiz hastaları daha ciddi problemlerden koruyabiliyor" diyor.

1 Ciltte kaşıntı

Özellikle ciltte yaygın ve şiddetli kaşıntının asla ihmal edilmemesi gerekiyor, çünkü bu tablo demir eksikliği anemisi, kronik böbrek yetmezliği, bazı kan hastalıkları, siroz, enfeksiyonlara bağlı karaciğer iltihaplanması, pankreas tümörü ve kistleri gibi önemli sistemik hastalıkların habercisi olabiliyor. Ayrıca diyabet, tiroit bezlerinin az veya fazla çalışması da kaşıntıyla yakından ilişkili oluyor. Bunların yanı sıra nadiren de olsa akciğer, kalın bağırsak, beyin ve lenf kanserlerinde de kaşıntı sinsi bir şikâyet olarak gelişebiliyor. Bu nedenle hastaların dermatolojik muayeneden sonra söz konusu hastalıklar açısından bir tarama testiyle değerlendirilmeleri büyük önem taşıyor.

2

Koyu kırmızı, bordo lekeler

Kılcal damarlardan dışarıya kırmızı kürelerin sızmasıyla ortaya çıkan koyu kırmızı, bordo renkli, milimetrik veya geniş yüzeyleri kaplayıcı lekeler de ihmal edilmemeli. Bu lekeler kan sulandırcı ilaçların yan etkisi, çeşitli enfeksiyonlar, çeşitli sistemik ve romatizmal hastalıklar için önemli ipuçları sağlayabiliyor. Bunların yanı sıra bu lekelerin menenjitte (beyin zarı iltihabı), kırım kongo kanamalı ateşinde ve çeşitli mikropların kana karışması gibi yaşamı tehdit eden enfeksiyonlarda da bazen ilk belirti olarak ortaya çıkabiliyor ve bu durumda erken tanı hayat kurtarıcı olabiliyor. Ayrıca, kanamaların deriden kabarık bir özellik göstermesi de damar iltihabının habercisi olabiliyor. Bu durum sadece deriyi değil, bağırsaklar, böbrekler ve karaciğer gibi sistemleri de etkileyebildiği için biyopsi yapılarak hastalığın yaygınlığı saptandıktan sonra hızla tedaviye başlanması gerekiyor.

3

Aftlar

Ağız mukozasında tekrar eden, ağrılı, beyaz, 3-10 mm çaplarında yaralar olan aftlar başlangıçta küçük kırmızı veya saydam kabarcıklar şeklinde ortaya çıkıyor. Sıklıkla; dilde, yanak ve dudak mukozasında gelişen aftlar saatler içinde açılıyor ve ülser oluşuyor. Aftların önemli sistemik hastalıkların sinsi habercisi olabileceğine işaret edebiliyor. Örneğin ülseratif kolit, Crohn ve çölyak hastalığı gibi mide ve bağırsak sistemi hastalıklarında aftlar çok sık görülüyor. Behçet hastalığında da aftlar öncü bulgu olarak ortaya çıkabiliyor. Demir eksikliği ve vitamin B12 eksikliği de aftlara yol açan ve sık rastlanan sebeplerden. Bunların yanı sıra AIDS geliştiğinde zaman kaybetmeden bir hekime başvurmak çok önemli. Çünkü tedavi nedene yönelik olarak farklılık gösteriyor ve bu nedenleri kan testleriyle açıklığa kavuşturmak mümkün oluyor.

4

Et benleri

Et benleri cilt renginde veya kahverengi, çapları 1 mm ile 5 cm arasında değişen, göz kapakları, boyun, koltuk altı ve kasık bölgesinde ortaya çıkan, yumuşak, deriden kabarık, bazıları saplı oluşumlardır. Et benleri toplum tarafından genellikle sadece kozmetik problem olarak görülüyor olsa da dikkat edilmesi gereken nokta, ciltte çok sayıda kümeleşme gösteren et benleri, tedavi edilmediğinde diyabete dönüşebilen insülin direnci gibi önemli bir sağlık probleminin belirtisi olabiliyor. Bu nedenle et benlerinin sadece kozmetik bir sorun olarak görülmemesi gerekiyor. Vücutta çok sayıda et benleri mevcutsa diyabet şüphesiyle hastalar araştırılmalı.

5

Bacak yaraları

Diz ve ayak bileği arasında görülen yaralar çoğunlukla, sinek ısırığı, çarpma veya düşme gibi nedenlere bağlandığı için evde uygulanan yöntemlerle iyileşme bekleniyor. Ancak, bu bölgenin bacak yaraları çoğunlukla toplardamar, daha az olarak atardamar hastalıklarından kaynaklanıyor. Ayrıca her 4-5 olgudan birinde, bu damar problemine diyabet hastalığı da eşlik ediyor. Erken tanı ve tedavi iyileşmeyi hızlandırırken geç kalınması durumunda özellikle büyük yaraların kapanması uzun sürebiliyor. Altta yatan nedenden bağımsız olmak üzere sigara kullanımı ve obezitenin iyileşmeyi geciktirerek inatçı yaralara yol açabileceği konusu da göz önünde bulundurulmalıdır.



KENDİNİZİ TANIMAK

Kendi zihninizi okumanın ve hayatı kolaylaştırmanın yolları.

İyi besleniyor, spor yapıyorsunuz ama zihninize odaklanarak hedeflerinize ulaşabilirsiniz. "Kendinizi tanımak için, dikkat etmediğinizde zihninizin neyle meşgul olduğunu anlamalısınız" diyor Andy Gibson. Kendisi, Mindapples'ın kurucusu ve The Mind Manuel adlı kitabın yazarı. Gibson, kişilikteki Büyük Beşli modeline odaklanılması gerektiğini beliriyor. "Bu modeldeki özellikler sağlıklı ve normaldir" diyor. "Nasıl hissettiğinizi ve tepki verdiğinizi anlamak, mutlu ve konforlu hissetmek için nelere ihtiyacınız olduğunu anlamanızı sağlar." Aşağıdaki özelliklerin arasında hangi noktada konumlandığınızı anladığınızda, bunu belirli bir durum karşısında nasıl karar vermenizde yardımcı olması için kullanın ve güçlü yanlarınızla sizi zorlayan yanlarınızı kabul edin.

1. DIŞA DÖNÜK

İçe kapanık biriyseniz, dinleme ve gözlemleme konusunda iyisinizdir ancak aşırıya kaçmayın. Dışa dönük insanlar buna karşın sosyal etkileşimden ve fark edilmekten hoşlanır. Kendi başlarına kalabilirler ama dışarı çıkmayı tercih ederler. Gibson'ın tavsiyesi: "Dışa dönük biriyseniz, kendinizi diğer insanlar için kaybetmeyin veya sürekli takdir beklemeyin. Sessiz reaksiyonlar vermek için zaman yaratın ve kendi başınıza zaman geçirin.

2. HASSAS

Kaygılanan mı yoksa savaşan kişi misiniz? "Bu özellik, tehdit ve eleştiri gibi negatif durumlara karşı ne kadar tepkili olduğunuzla alakalıdır" diyor Gibson. Hassas bir kaygılanan kişi dikkatlidir ve incinmekten kaçınır. Savaşçı kişiyse daha rahattır, duygusal olarak stabildir ve risk alma konusunda isteklidir.
Gibson'ın tavsiyesi: "Hassas biriyseniz, kendiniz konusunda dikkatli olmalısınız. Stresten ve kendinizi aşırı şekilde eleştirmekten kaçınmalısınız."

3. KARARLI

Uzun dönem amaçlarınıza ulaşmak adına ne kadar istikrarlı şekilde çalışıyorsunuz? Kararlı kişiler planlarına sadık kalır, sözlerini tutar ve prensipleri doğrultusunda yaşar. Bu konuda iyi değilseniz, planlama konusunda daha fazla çalışmalısınız. Büyük ihtimalle belirsizlikle iyi şekilde başa çıkabiliyorsunuz ve diğer kişilerin mükemmel olmadığını kabullenebiliyorsunuz.
Gibson'ın tavsiyesi: "Kararlı değilseniz, değerleriniz konusunda da istikrarlı davranamayabilirsiniz. Kendinize dürüst olun ve başarısızlıklarınızı kabullenin."

4. UZLAŞMACI

Her ne pahasına olursa olsun barışı sağlayabiliyor musunuz? Eğer uzlaşmacı biriyseniz, güvenilir ve affedici birisinizdir ancak diğerlerini üzmemek adına kendi ihtiyaçlarınızı vurgulamakta sorun yaşarsınız. Uzlaşmacı olmayan kişiler empati kurmakta ve sosyal kurallara uymakta zorlanır. Kendi fikirlerini dayattıkları için yorucu olabilirler.
Gibson'ın tavsiyesi: "Uzlaşmacı biriyseniz, insanlara nasıl hissettiğinizi anlatın ve onlara ihtiyaçlarınızı net şekilde belirtin."

5. DENEYİMLERE AÇIK OLMAK

Gezmeyi seviyorsanız, birçok farklı şeye ilginiz vardır ve yeni şeyler öğrenmekten hoşlanırsınız. Açık fikirli olma ihtimaliniz yüksektir. "Tanıdık ortam ve durumları tercih ediyor ve değişmekten hoşlanmıyorsanız, açık fikirli olma ihtimaliniz düşüktür" diyor Gibson. "Diğer yandan geleneklerinize bağlı kalma ve elinizdekilere şükretme konusunda başarılısınızdır."
Gibson'ın tavsiyesi: Açık fikirli biriyseniz, bilgiye ve yeni deneyimlere ulaşma çabanızın sizi amaçsız bırakmasına izin vermeyin. Bazen belirli ve çalışan şeylere tutunmak da önemlidir."

YAZI: Eve Boggenpoel FOTOĞRAFLAR: iStock



Uyku probleminizi hafife almayın

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Nöroloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. **Önder Kuzu**, toplumda sık görülen uyku sorunlarının kişinin yaşam kalitesini etkilediğine ve bazı sorunlara neden olduğunu söylüyor.

Gündelik hayatın yoğunluğuyla beraber maruz kalınan stres ve hastalıklar, uyku sorunlarına yol açabiliyor. Kısa süreli de olsa yaşayan uykusuzluk ilerleyen dönemlerde kronikleşebiliyor. Uykuya dalamamanın "kaygı", erken uyanmanın ise "depresyon"da görülen bir sorun olduğuna dikkat çeken uzmanlar, profesyonel desteğin önemine işaret ediyor. Uzmanlar, uyku hijyeni için de önemli tavsiyelerde bulunuyor.

Kronik uykusuzluk nedenlerinin psikiyatrik hastalıklar, organik hastalıklar veya ilaçlar olabileceğini belirten Yrd. Doç. Dr. Önder Kuzu, "Toplumda sık görülen uykusuzluk nedenlerinden olan huzursuz bacak sendromu, uykuda periyodik bacak hareketleri, uyku apnesi sendromu ve parasomniler uyku laboratuvarlarında yapılan polisomnografik incelemeyle tespit edilebilirler. Bunama veya Parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıklar; psikozlar, duygu bozuklukları, anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve alkolizm gibi psikiyatrik hastalıklar uykusuzluk nedeni olabilir." diye konuştu.

Uykusuzluk, karşımıza farklı şekillerde çıkabilir

Uykusuzluğun, kişinin daha önce alışık olduğu ve kendisini dinlendiren uyku süresinde azalma olarak tanımlanabileceğini söyleyen Yrd. Doç. Dr. Önder Kuzu, uykusuzluğun çeşitli şekillerde karşımıza çıkabileceğini açıkladı: "Uykusuzluk karşımıza üç şekilde çıkabilir. Birincisi; uykuya dalma süresinde uzama veya uyuyamama, ikincisi uykuya daldıktan bir süre sonra uyanıp daha sonra uykuya tekrar geçmede zorluk yaşama yani uykuyu sürdürmede güçlük, üçüncüsü ise kişinin uykuya dalmasında veya uykuyu sürdürmesinde herhangi bir sorun yokken sabah erken saatlerde uyanması ve bir daha uyuyamamasıdır."

Uykuya dalamamak kaygı ve huzursuzluk kaynağı

Uykusuzluğun en sık görülen şeklinin uykuya dalmada güçlük olarak ortaya çıkıyor. Normal ve sağlıklı bir uykuya geçiş süresinin 8 ile 30 dakika arasında olması gerekiyor ve eğer kişi 8 dakikadan kısa sürede uykuya geçerse uyku latansında kısalma,

30 dakikadan uzun sürede uykuya geçerse uyku latansında uzama olarak kabul ediliyor. Uykusuzluk olduğunda uyku latansında uzama oluyor. Uykuya dalamamak önemli bir endişe, kaygı ve huzursuzluk kaynağıyken, hasta "Ben yatağa gittiğimde yine uyuyamayacağım." şeklinde kendisini şartlayıp, yatağa gittiğinde uyuyamıyor. Ancak televizyon seyrederken uyuyakalabiliyor.

Sabah erken uyanıyorsanız

Geceleri uyanıp sonra uykuya geçmede sorun yaşayan hastaların uykuları çok yüzeyseldir. En ufak seslerden eşinin yatakta dönüşünden bile etkilenerek uyanır ve uyandıktan sonra da uykuya geçmekte zorluk yaşayabilir. Uykusuzluğun bir diğer şekli olan sabah erken saatte uyanma ve bir daha uyuyamamanın daha çok depresyonda görülen bir uykusuzluk şekli olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Önder Kuzu, bu kişilerin sabah erken saatte tanımlayamadıkları bir iç sıkıntısıyla birlikte uyandıklarını söyledi.

Kaliteli bir uyku için bu önerilere dikkat edin

İyi ve dinlendirici bir uyku uyumak için uyku saatlerine ve süresine dikkat etmek gerekir.
Herkesin kendisini dinlendiren uyku süreleri aynı değildir. Bazı insanlara 5 saat uyumak yeterli gelirken bazılarına da 10 saat uyumak yeterli gelebilmektedir. İnsanların çoğunluğunda 7-8 saat uyumak sabahları zinde ve dinlenmiş olarak uyanmaları için yeterlidir. Uyuma saatleri de kişiden kişiye değişebilmektedir. Bazıları erken yatıp erken kalkarken, bazıları geç yatıp geç uyanırlar. O yüzden uyuma saatimizi kendi kişisel özelliklerimize göre ayarlamalıyız. Uykumuz gelmeden yatağa gitmemeliyiz.
Sabahları uyanma saatini geciktirmek ertesi gece uykuya geçmemizi zorlaştırır. Uykuya dalma sorunu yaşayan kişilerin sabah uyanma saatlerini geciktirmemeleri çok önemlidir. Gece uykuya dalmada güçlüğe neden olabilecek bir diğer alışkanlık olan gündüz uyumalarından da kaçınmak gerekir.

Günlük egzersiz ihmal edilmemeli

Uykusuzluk sorunu yaşamamak için mutlaka günlük işlerin arasına egzersiz de eklenmeli. Egzersiz sırasında enerji kaynağı olan ATP parçalanır, adenozin dediğimiz madde açığa çıkar bu madde beyinde adenozin reseptörlerine bağlanarak uykumuzu getirir. Kahvenin uykuyu kaçırıcı etkisi adenozinin reseptörlerine bağlanmasını engelleyerek ortaya çıkar. Egzersizlerin uyku saatine yakın yapılmasından kaçınmak gerekir. Çünkü bu defa vücuttaki otonom sinir sistemini aktive ederek tam ters etkiyle uykuyu kaçırabilir.

Alkol derin uykuyu azaltıyor

Akşam saatlerinde ağır yemekler yemekten ve geceleri aşırı sıvı almaktan kaçınılmalıdır. Aşırı sıvı alımı, gece idrara kalkma ihtiyacına neden olup uykuyu bölebilir. Uyumadan önce alkol almak uykuya dalmayı kolaylaştırsa da uyku kalitesini bozar. Sık uyanma ve erken uyanmalara neden olabilir. Alkol yüzeysel uykuyu artırırken derin uykuyu azaltır. Akşam saatlerinde çay, kahve ve asitli içecekler gibi sinir sistemini uyaran maddeleri aşırı tüketmemek gerekir.

Yatak odasının ısısını düşürün

Vücut sıcaklığının düşmesi uykuya geçmeyi kolaylaştırır ve derin uykuyu arttırır. Bu nedenle yatak odalarının ısısı diğer odalara göre daha düşük olmalıdır. Buna ilave olarak uyku öncesi ılık bir duş almak vücut sıcaklığını düşürmeye katkı sağlayacaktır. Uykuyu başlatan en önemli hormon kabul edilen melatonin salınması karanlıkta başladığı için uyumaya yakın ışıkları azaltmak uykuya geçmemizi kolaylaştıracaktır. Uyuduğumuz yatak ve yastıkların belli periyotlarla yenilenmesi de uyku kalitesine olumlu şekilde etkiler.



Uykuya dalamama "kaygı", erken uyanma "depresyon" habercisi olabilir.

Rahim ağzı kanseri konusundaki gerçekler





Prof. Dr. **L. Cem Demirel** rahim ağzı kanseri konusunda kadınlara önemli bilgiler veriyor.

Serviks, yani rahim ağzı kanseri kadınlarda en sık görülen kanserler arasında 4. sırayı almaktadır. Bu nedenle kadın sağlığı açısından ciddi öneme sahip bir hastalıktır. Nitekim kadınlarda kansere bağlı ölümlerin yüzde 7.5'undan rahim ağzı kanseri sorumludur. Ülkemizde 2012 Globocan verilerine göre yılda her 100.000 kadından yüzde 7.9'unda rahim ağzı kanseri ortaya çıkmaktadır. Dünya ortalamaları ile kıyasladığımızda bunun nispeten düşük bir oran olması aslında ülkemiz için sevindirici bir bulgudur.

Rahim ağzında yani servikste, vücudun bir hücre türünden diğerine değişime uğrayan en aktif transformasyon sınırı yani değişim bölgesi bulunmaktadır. O nedenle bu değişim bölgesinde kanseri tetikleyici etkenler fazla olmaktadır. Değişimin kendi dinamiklerine bağlı olarak da kanser gelişimi açısından riskli bir bölge olarak ortaya çıkar.

Rahim ağzı (serviks) kanserinin en sık rastlanılan şekli, pre-kanseröz yani kanser öncesi öncül değişikliklerle kendini gösterir. Bu değişiklikler ortaya çıktıktan sonra kanserin tam olarak oluşması 10 yıla kadar varan bir süreci alabilir, bu nedenle bu değişiklikleri kansere dönüşme evresinden önce teşhis edebilirsek, büyük ölçüde kanserin önüne geçebiliriz. Bu nedenle serviks (rahim ağzı) kanserinin gelişmesini, ortaya çıkmasını önleme şansımız vardır.

Kanser öncülü değişikliklerin tespiti

Rahim ağzı kanserini önlemenin en iyi bilinen ve ispatlanmış yöntemi, kanser öncülü değişiklikleri, kansere dönüşmeden önce test edip taramaktır. Bu amaçla iki yöntem kullanılır. Pap testi ya da Pap smear ve Human Papilloma Virüs (HPV) testi. Neden HPV testi? Çünkü, rahim ağzı kanserlerinin çoğunluğuna neden olan etken, cinsel yolla geçen HPV virüsü. Bu virüsün bir çok farklı tipi mevcuttur ve kanser riski taşıyan en belli başlı tipleri, tip 16 ve 18'dir. Bunun yanı sıra kanser yapma riski yüksek ve potansiyeli olan başka tipleri de mevcuttur. Bu virüs rahim ağzı transformasyon bölgesinde hücreleri kansere dönüştürebilme potansiyeli taşımaktadır.

Smear testi veya HPV testleri pozitif gelen kişilerde ileri bir tetkik olarak kolposkopi adı verilen inceleme yapılır. Bu incelemede mikroskop altında rahim ağzı transformasyon hattı özel boyalarla boyanarak, kanser öncülü değişikliklerin tespiti ve varsa derecesi ortaya konulur.

Böylelikle tarama testlerinde kanser öncülü değişiklikler tespit edilirse, bunlar tedavi edilebilir ve sonuçta rahim ağzı kanserini başlamaya fırsat vermeden ortadan kaldırılmış olur. Çoğu rahim ağzı kanserine yakalanan



kadının düzenli Pap smear testi yaptırmayan kadınlar olduğunu görürüz. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı yaygın taramayı HPV virüs varlığını tarayarak yapmaktadır. HPV virüsü taşıdığı tespit edilen kadınlar ileri tetkik ve tedaviye yönlendirilmektedir.

Pap smear testi, rahim ağzından hücreleri basit bir sürüntü ile toplamak ve mikroskop altında kanser ya da kanser öncülü değişikliklerin olup olmadığını incelemeye dayanır. Bu hücreler aynı zamanda HPV testi için de kullanılabilir. Pap testi normal bir jinekolojik muayenede yapılabilir.

HPV testi, Pap smear testi için toplanan hücreler üzerinde aynı anda yapılabilir

Rahim ağzı kanserini önlemek için atılacak en önemli adım, bu tarama testlerini düzenli bir şekilde yaptırmaktır. HPV aşısı ve HPV testi yaptırmak, sigara içmemek, kondom kullanmak, tek eşlilik, düzenli HIV testi, D vitaminin yeterli olması rahim ağzı kanserinin önlenmesi için önemli tedbirlerdendir.

D vitamini kadınlar için önemli bir vitamindir

D vitamini düzeyleri düşük olan kadınların rahim ağzı kanseri geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu yönünde bilimsel veriler mevcuttur. Bu nedenle D vitamini eksikliğinin kadınlarda tespit edilip yerine konulması önem arz etmektedir. Rahim ağzı kanserini önlemede ayrıca son dönemde D vitamini ile ilgili yapılan araştırmalar da dikkat çekmektedir. Rahim ağzı kanserinde D vitamininin serviks bölgesinde kanserli dokuların gelişmesini kontrol etme ve önlemede rol oynayabileceği düşünülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan Kaliforniya Üniversitesi'nde bilim insanlarının yaptığı bir araştırma her gün belli dozda D vitamini alınmasının bazı kanser türlerine yakalanma riskini yarı yarıya azaltabildiğini ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, D-3 olarak bilinen vitamin; meme, rahim ve kolon kanserlerine yakalanma riskini önemli oranda azaltabilmektedir. Araştırma, 1966-2004 yılları arasında yapılan 66 çalışmanın bulgularının değerlendirilmesine dayanmaktadır. Eğer beslenme ve güneşlenme yoluyla yeterli D vitamini alınamıyorsa, D vitamini dışarıdan takviye yoluyla sağlanmalıdır. Burada önemli olan, D vitamini kullanımında doktor kontrolünde ve doğru doz alımına dikkat edilerek olmasıdır. Kanda 30 ng/ml ve üzeri, sağlık için yeterli düzey kabul edilebilir. Bu üst sınır bazı araştırma sonuçlarında 50 ng/ml alınsa da günümüzde 30 ng/ml ve üzeri yeterlilik kabul edilir. Avrupa Endokrin Derneği Klinik Uygulama Kılavuzu'na göre 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde günlük 1000 IU yeterli bir dozdur. Bu doz alımları D vitamini düzeyinin yeterli olmasını sağlayabilir.



TWIST 2018 İLKBAHAR KOLEKSİYONU İLE SEZONU KEŞFEDİYOR

Twist 2018 İlkbahar Koleksiyonu mevsim geçişinin tüm enerjisiyle sokaklara çıkıyor. Kendine özgü stilini cool detaylarla harmanlayan koleksiyonun ana parçalarıysa canlı renklerden oluşuyor.

Twist 2018 İlkbahar Koleksiyonu, bu sezon cool tavrını romantik ve asi detayların mükemmel uyumuyla buluşturuyor.

Festivallerin dinmeyen enerjisinden esinlenilen etnik desenler, bahar çiçekleri bluzlarda ve eteklerde kullanılırken, sportif çizgiler ile ortaya çıkan bomber ceket ve kamuflaj desenli parkalar sokak stiline yeni bir dokunuş yapıyor. Boncuk ve işlemelerle zenginleşen detayların yanı sıra danteller, etek ucunda kullanılan volanlar koleksiyonun dikkat çeken detayları arasında.

Koleksiyonda pembe ve vişne tonları romantik bir etki yaratırken; ekru, lacivert, gri ve orman yeşili tonları baharın enerjisini yansıtıyor.

Spor sütyenleri

Nike Motion Adapt Bra her sporcunun ihtiyaçlarını karşılayacak uyum, destek ve stili sunuyor.



Nike Motion Adapt
159,90 TL

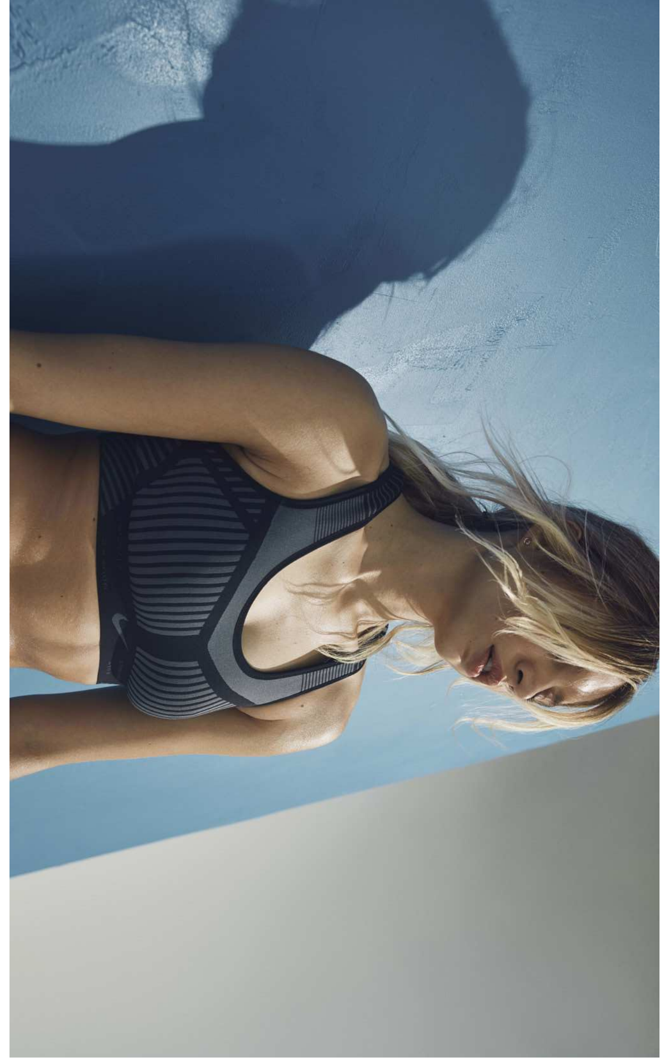
Nike Swoosh Pocket
139,90 TL





Nike Studio
149,90 TL

Nike FE/NOM Flyknit
279,90 TL



Korse kullanımı ile sağlıklı vücut

Zengin bir tarihçeye sahip olan korse hakkında merak ettiğiniz her şeyi, sizler için derledik.

Kilo vermek ve fit görünmek herkesin hayalidir. Fakat bunun için belirli bir beslenme programı aynı zamanda düzenli şekilde spor yapmak gerekmektedir. Öncelikle beslenme ve spor düzeninizi ayarlarken sağlıklı yaşamı düşünmelisiniz. Amaç sadece kilo vermek değil aynı zamanda sağlıklı bir vücuda sahip olma isteği olmalıdır.

Eğer spor aktivitesi sırasında bel, simit ve karın bölgenizi eritmek istiyorsanız Yamuna Korse bu konuda sizlere yardımcı oluyor. Sıkılaştırıcı ve vücut şekillendirici korse ile kardiyo gibi hafif spor aktiviteleri yapabilir bu sayede bel bölgenizde incelme süresini kısaltabilir aynı zamanda vücudunuzu da şekillendirebilirsiniz. Daha ağır spor aktiviteleri için kesinlikle spor korsesi kullanmalısınız. Ağır spor aktivitesinde hareketlerinizi kısıtlamaması için spor korsesini kullanabilirsiniz.

Yamuna Korse'nin doğal latex içeren pamuklu korseleri, yürüyüş gibi aktivitelerinizde sizlere fazlasıyla yardımı dokunacak ürünlerdir. Kumaş türünün de pamuklu olması ile cilde zarar vermeyerek herhangi bir cilt problemine de yol açmamaktadır. Spor yaparken bölgesel zayıflama kolaylığı sağlayan korse, bel bölgenizi terleteceğinden dolayı, spor sonrasında korsenizi çıkarmanızı öneriyoruz.

Korse kullanımının bir diğer yararı ise bel ağrılarını en aza indirgeyerek dik bir duruş sağlamasıdır. Özellikle içinde bulunduğumuz zamanın en çok görülen fiziksel rahatsızlığı bel ve sırt ağrılarıdır. Eğri oturma gibi tüm gün yanlış pozisyonda masa başı çalışılması bunun en büyük nedenlerinden biridir. Bu nedenle çoğu kişi dik durma konusunda sıkıntı çekmektedir. Yamuna Korse, ürünlerinin içerisinde bulunan çelik balenler sayesinde size dik duruşun garantisini vermektedir. Bu sayede korseyi kullanarak hem zayıflayabilir hem de sırt ağrılarınızdan kurtulabilirsiniz.

Sizlere vereceğimiz en önemli tavsiyelerden biri ise gerek cilt sağlığınızı korumak gerekse korsenin kullanılabilirliğini uzatmak amacı ile spor sonrasında korsenizi çıkarmalı, bedeninizi ve korsenizi havalandırmalısınız.


YAMUNA

Yamuna Korse ile incelmek herkesin hakkı




yamunakorse


yamuna korse


yamuna korse





www.yamunakorse.com

Herkesin hayali olan incelme ve sıkılaşmanın formüllerinden biri olan korse kullanımının doğru kullanım kurallarını sunuyoruz.

Korselerin yüzyıllardır yaşamımızda gerek güzellik ve moda, gerekse sağlık açısından yeri büyüktür. Çoğu zaman kadınların bellerini inceltmek amacı ile kullandığı korsenin çeşidi de bu kadarla kalmamaktadır. Moda tarihinde önemli bir yeri olan korse, aynı zamanda bel ve sırt rahatsızlıkları ile birlikte sportif aktivitelerde bel desteğini sağlamak amacı ile de kullanılmaktadır.

Fakat korse modelleri, son senelerde yeniden moda dünyasının içinde çok büyük bir paya sahip olmuştur. Kadınların göbek, bel ve simit bölgesindeki kilolu görünümden yakındığı bilinmektedir. Tam da bu kısımda devreye Yamuna Korse'nin 2 beden ince gösteren korse çeşitleri girmektedir. Özellikle dar bluz veya vücut hatlarının ön plana çıkacağı şekilde tasarlanmış elbiselerde korsenin yeri paha biçilemezdir. Korse çeşitleri sadece bel korsesi ile sınırlı kalmamaktadır. Basen dikleştirici kalça korsesi de en az bel korsesi kadar tercih edilmektedir. Maalesef yer çekimine yenik düşen kalçalarımız için en gözde ürünlerden biri kalça korsesidir. Günlük kullanıma uygun olmak ile birlikte makinede yıkanmasıyla da oldukça kolaylık sağlamaktadır. Gün içerisinde 8 ile 9 saat kullanabileceğiniz kalça ve basen korseleri, basenleri yandan ve alttan toparlaması ile hoş bir görünüme kavuşturur. Daha sıkı ve dik kalçalara sahip olmak Yamuna Korse ile sandığınızdan daha kolay.

Yamuna Korse ile 2 beden ince görünün

Korse kullanımı, kullanış nedenine göre değişmektedir. Kadınların birçoğunun korse kullanımı hakkında yaptığı büyük bir yanlış vardır. O da kendi bedenine uygun olmayan bir korseyi kullanmaya çalışmaktır. Korse kullanımında en önemli kısımlardan biri olan beden seçiminde Yamuna Korse sizlere sitesinde bulundurduğu beden tablosu ile yardımda bulunmaktadır. Nedenine ve bedene uygun olan ürün alındığında sizin için daha yararlı olabilir.

Herkes vücudunun yuvarlak hatları olmasını ve sıkılaşmasını istemektedir. Sıkı bir vücut hem kişiyi dinç tutmakta hem de görsel açıdan estetik bir vücuda sahip olunduğunu göstermektedir. Özellikle karın, bel ve simit bölgesindeki yağlardan şikayet eden kişiler ilk etapta alışkın olmadıkları için zorlansalar da, vücut sıkılaştırıcı ve şekillendirici korseleri alıştıktan sonra rahatlıkla kullanabilirler.

Korse kullanımı sırasında çoğu kişi sadece korseyi takacağını ve anında bir mucize ile kilo vereceğini sanmaktadır. Bu nedenle tüm okuyuculara ilk söylememiz gereken, sizlerin yaratacağı bir mucizeyi sizlere sunduğumuz olmalıdır. Kilo verme ve sıkılaşma konusunda aklınıza gelenden de fazlasını yapacak olan korse ile bir mucize yaratmak istiyorsanız aynı zamanda egzersiz de yapmanız gerekmektedir. Korse kullanımı ile birlikte egzersiz yapıldığında sıkılaşma oranı artarken bu uğurda harcanan zaman düşmektedir. Kısacası daha kısa zamanda daha fit bir görünüme sahip olursunuz. Bu nedenle özellikle korse kullanımı sırasında egzersizlerinizi geri plana atmayın.

Yaz aylarında fit görünmenin yolu

Bu başlık altında tabii ki öncelikle spor yapmak diyeceğim. Fakat bununla birlikte sizler için bir diğer seçenek olarak Yamuna Korse'nin mucizevi ürünlerinden biri olan "İnce Gösteren Mayo" seçeneğine de sahip. Birçok kadın için hayat kurtarıcı olan ince gösteren mayo özellikle göbek bölgesine uyguladığı baskı ve kumaş türü ile yaz aylarının 1 numaralı ürünü olarak karşımıza çıkıyor. Uygun fiyatları ile kolaylıkla fit bir görünüm sağlayan Yamuna Korse modellerini internet sitesi üzerinden inceleyebilir ve sipariş verebilirsiniz.



Korse hakkında sıkça sorulan sorular köşesi

Neden korse kullanmalıyım?
Eğer bel ağrısı ve sırt problemi çekiyorsanız doktorunuzun tavsiyesi ile korse kullanabilirsiniz. Bunun yanı sıra bölgesel incelme ve vücudunuzu şekle sokmak istiyorsanız ihtiyacınıza uygun olan korse çeşitleri bu konuda çok kısa bir sürede istediğiniz görünüme kavuşmanıza yardımcı olacaktır.

Korse günlük kullanıma uygun mudur?
Korseyi günlük hayatınızda kıyafetlerinizin altında rahatlıkla kullanabilirsiniz. Korseyi kullanmaya başladıktan bir süre sonra alıştığınızı ve günlük rutininizi kolaylıkla devam ettirdiğinizi görebilirsiniz.

Korseyi ne kadar süre ile kullanmalıyım?
Günlük korse kullanımının gün içerisinde 6 ile 8 saat arasında olmalı. Korse kullanımı sırasında bel bölgeniz terleyeceği için tavsiye edilen süreden daha fazla kullanmanız gözeneklerinizin tıkanmasına neden olabilir. Bu nedenle kullanımdan 6 ile 8 saat sonrasında korsenizi çıkararak bel bölgenizin hava almasını sağlamalısınız.

Hamilelik sonrasında korse kullanmalı mıyım?
Hamileliğin bitişi ile birlikte anneler aldıkları kiloların farkına vararak eski görünümlerine kavuşamayacakları korkusuna kapılabilirler. Fakat göbeğin sarkmaması ve karın bölgesindeki yağların kolay yakılması için bu konuda korse kullanabilirsiniz. Özel kumaşı sayesinde karın bölgesini sıcak tutan korse aynı zamanda terleyerek yağ yakmanızı kolaylaştırır. Böylelikle hamilelikten kalan göbeğin erimesine de yardımcı olmaktadır.

Korse bedenimi doğru olarak nasıl seçebilirim?
Bu konuda Yamuna Korse sizlere büyük bir yardım sunuyor. Ürünlerinin altındaki açıklama kısımlarında bulundurduğu beden ölçüleri ile kendi bedeninize uygun doğru korseyi kolaylıkla seçebilirsiniz.

Korsemi nasıl takmalıyım?
İlk defa korse kullanıyorsanız eğer bu konuda biraz zorluk çekebilirsiniz. İncelme amaçlı kullandığınız korseyi ilk etapta kolaylıkla kapayamayabilirsiniz. Bu nedenle korsenizi denerken sırtüstü yatıp korseyi kapamak size kolaylık sağlayacak bir yol olacaktır.

Korse ile spor yapabilir miyim?
Günlük korseniz ile günlük yürüyüşlerinizi ve hafif tempolu spor aktivitelerinizi kolaylıkla yapabilirsiniz. Fakat daha ağır spor aktiviteleri için spora uygun olan korse çeşitlerini kullanabilirsiniz.

TATLI VE GÜÇLÜ AMWAY ARTISTRY CANDY BOX

Baharda Amway'in şeker tadında koleksiyonu ile capcanlı görünmeye var mısınız?
Yüz için ışıltılı allık dokuz farklı yüz ve allık tonundan oluşuyor. Karıştırılmaya uygun olarak formüle edilen bu tonları bir fırça yardımı ile karıştırabilir kendinize özgü bir ton yaratabilirsiniz. Nötrden parlak pembeye kadar uzanan tonları ister allık, ister aydınlatıcı olarak kullanabilir dilerseniz dudaklarınıza ışıltı katabilirsiniz.
Bubble Gum, Popsicle ve Rock Candy tonlarında satışa sunulan her bir dudak parlatıcısı, bir tüp içerisinde üç farklı renge sahip. Süngerli uygulayıcıyı içerisine batırıp çıkardığınızda renkler karışıyor ve her kullanımda size şaşırtıcı renkler sunuyor.
Uzun süre kalıcı göz kalemleri ile gözlerinizi vurgulayın. Bu senenin en trendi Marshmallow beyazı ile gözleriniz daha büyük ve parlak, Blue Raspberry ile daha canlı gözükecek.



GÜZELLİK

EN YENİ HABERLER ✻ ÜRÜNLER ✻ TAVSİYELER





Dr. Sevgi Ekiyor

Sağlıklı Yaşam Yönetimi ve Medikal Estetik Hekimi Dr. Sevgi Ekiyor, detoks hakkında önemli bilgiler veriyor.



Detoksla arınma zamanı

Hastalarıma yılda 2 kez sağlık ve güzelliklerini arttırmak için detoks öneriyorum.

Günlük hayatımızda, her yaş diliminde ve yaş ilerledikçe artarak, bedenen ve ruhen kendimizi tüketmekle kurulu bir düzenle karşı karşıyayız. Vücudumuzda bulunan enzimler, hormonlar, vitaminler kendini üretme fonksiyonuna sahip olsa da değişen hayat şartları sebebiyle tüketimler daha hızlı olmakta, üretim ve dışarıdan yerine koymakla denge kurulamamaktadır. Ütopik bir yaşam ortamı yaratamıyacağımıza göre elimizde bulunan tıbbi verilerle sağlıklı yaşamı yönetmemiz gerekmektedir. Vücudumuzda özellikle daha önceden olmayan, olduğunda bizleri endişelendiren bulgularımızı bir düşünelim. Doktorluk kariyerimdeki acil servis sorumlu hekimliği deneyimi bana gösterdi ki insanlar hastanelere halsizlik, yorgunluk, şişkinlik, yeni teşhis edilen alerji, döküntü, uzun süren veya tek bir antibiyotikle geçmeyen, daha şiddetli seyrettiğini ifade ettikleri enfeksiyonlar ya da dışkılama alışkanlıklarındaki sık sık değişmeler, ishal, kabızlık, karın ağrısı atakları gibi birçok hayat standardını düşüren durumdan şikayetçi ve muzdaripler. Hastanelerde verilen hizmet kişinin şikayetleri testlerle ispatlanan belli düzeylere ulaşınca çözüm aranan ve tedavi edilen hastalıklara dönüşen tablolara yöneliktir. Halbuki bireylerin kendilerini huzursuz eden bu bulguları danışman hekimler vasıtasıyla, kendilerine özel sağlıklı yaşam danışmanlığı programlarıyla yönetmeleri hem sorunlarını çözmeye hem de ileride gelişebilecek hastalıkları önlemeye yardımcı olacaktır. Bu program bir nevi koruyucu ömürlük danışman hekimlik olarak görev alarak hastalarımıza bütüncül yaklaşabilmemiz demektir.

Hastalara yaklaşırken önce onları iyi dinlemeli ve böylece hayatlarındaki sağlıklarını etkileyen önemli durumları tespit ederek buna göre bir program belirlemeliyiz. Bunlardan bazıları; beslenme, uyku, travma, operasyon, gelişimsel öyküler, stres faktörleri, doğum veya doğurma öyküleri, aldıkları tedaviler gibi hastanın cevabına ve deneyime göre şekillendirilebilecek birçok soru-cevaptır. Akabinde hastaya özgü klinik, genetik, bioenerjik açıdan testler isteyerek vücuttan atılması gereken toksin, mikroorganizma gibi faktörler, eksilen enzim, hormon, vitamin gibi faktörlerin ilaçlar ve beslenme ile yerine konmasını ve zararlı olanların atılmasını sağlayarak, ozon tedavisinden faydalanarak bağışıklığı güçlendirmek, vücut bazal metabolizmasını düzenlemek ve hem mevcut durumu iyileştirip şikayetleri ortadan kaldırmak hem de gelecekte karşılaşılacak durumlar için daha iyi bir savunma sistemine kendine özgü sağlıklı yaşam alışkanlığına kavuşturmayı hedeflemekteyim.

Medikal detoksla zayıflama sağlıklı zayıflama yöntemlerinin başında gelir.

Sağlığı bir bütün olarak değerlendirmemiz gerekirse, bağırsaklardan dişlere kadar her organın sağlığımızda önemli bir yeri vardır. Çok akut bir travma ya da benzeri bir nedenle hasar görmüş bir bölge yok ise hastadaki şikayetler hep bir birikimin, sıkıntı yaratan ve birbirini tetikleyen başka sistemlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle tespit edilen her bir problemin birlikte çözümü ile gerçek bir iyileşme sağlanabilir.

Bağırsakların ve floranın beden sağlığımızdaki yeri çok büyüktür. Disbiyoz, kronik rahatsızlıkların sürecini hızlandıran önemli bir sağlık problemidir. Doğumdan itibaren yanlış beslenme, kullanılan antibiyotikler, çevresel şartlar gibi nedenlerle bozulan flora ile birlikte, sindirim, boşaltım, vitamin-hormon sentezleri, bağışıklığımız, hatta duygu ve düşünceler de bozulmaktadır. Bu nedenle tedavide ilk adımımız florayı sağlığına kavuşturmak olmalıdır.

Bağırsak detoksunun ardından hassasiyetlere dikkat edilerek düzenlenecek yeni bir beslenme düzeni, hassas olunmasa da sağlıksız olduğunu bildiğimiz her türlü işlenmiş, katkılı gıdalardan uzaklaşmak, azalmış probiyotiklerin yerine konması, ne yediğimiz kadar nasıl sindirdiğimiz de

önemli olduğundan eksik enzimlerin düzen sağlanana kadar takviyesi, yeterli su tüketimi floranın sağlığı açısından yapılması gereken uygulamalardır.

Bozulan florada sayıları çok az olan bir takım bakteriler hızla çoğalmaya başlar. En büyük üreme maddesi şeker olan candida da fırsatçı bir maya mantarıdır. Kendi metabolizmaları sonucu oluşturdukları toksik maddelerle yaygın ağrılardan, obeziteye cilt bulgularından depresyona kadar bir çok semptoma neden olabilirler. Bu durumda metabolik ve de hormonal dengeyi sağlayabilmek için mutlaka antikandidial, antiasidik, insülin direncini kıracak bir beslenme programının uygulanması gerekir.

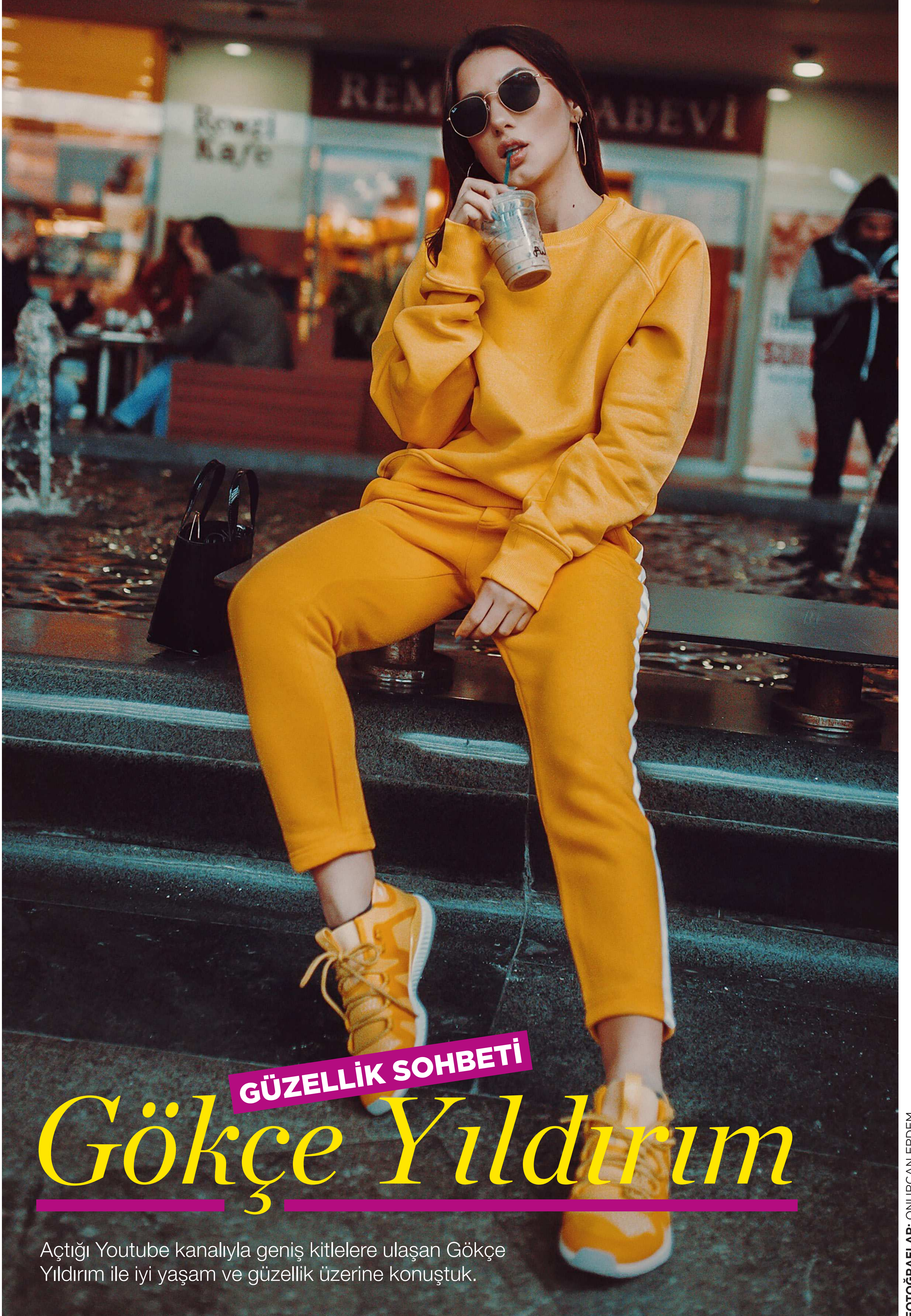
Gıda alerjileri ve intoleransları

Günlük hayatımızda tüketim yaparken herkesin yukarıda bahsettiğim sebeplerden ötürü ideal beslenme sistemi farklıdır. Dolayısıyla sindirim açısından da ele alarak hastaya metabolik bir denge kurmak gerekir. Bu sayede hasta hem besinlerden hep olumlu faydalanıp ideal kilosuna kavuşacak ve kalori hesabından öncelikli olan faktör kişiye faydalı sindirebileceği ve ihtiyacı olan gıdaları doğru programlamakla olmalıdır. Geniş çaplı yapılan kan testleri sonuçlarına göre gıda alerjileri ve intoleransları tespit edilip kişiye verilen doğru beslenme programında florasını bozan gıdaları da yasaklayıp, düzenlediğimiz gündelik takviye ilaç ya da supplementerler ile kas oranını ve sıvı oranını artırıp istenmeyen yağlardan kurtulmalarını sağlayabiliyoruz. Vücudun biyolojik yaşını da gençleştirmiş ve edinilmiş alışkanlıkları düzenleyerek kendimize daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları katmış oluyoruz. Bu da devamında kilo kontrolü ve yaşlanmayı geciktirmiş oluyor.

Doğru egzersiz desteği şart

Tabi bu alışkanlıklar içerisine katmamız gereken kan ve özellikle lenfatik dolaşımı artıracak en önemli uygulamalardan birisi kas egzersizidir. Hafif tempolu düzenli yürüyüşler, otururken yapılacak egzersizler, masaj uygulamaları bu sorunları çözmeye katkı sağlayabilir. İnsanın doğasında oksijenli alanda hareket sistemi vardır. Değişen hayat koşullarından ve çalışma ortamlarından dolayı insanlar kapalı alanlarda zaman geçirmek zorunda olsa da spor salonu aktiviteleri harici her fırsatta kas egzersizlerini açık alanlarda fırsatlar yaratarak değerlendirmek önemlidir. Egzersiz seçiminde kişiye agresif değişiklikler yaratacak kas şekillendirirken birçok organda yoğun tüketim tahribat yaratacak tercihlerden uzak kalınmalı, kişiye özgün programlarla ilk öncelik dolaşım, iskelet-kas sisteminin sağlıklı hale getirilmesi olduğu unutulmamalı ve son olarak da ne olursa olsun yeterli su tüketiminin sağlanması kişinin toksinlerden arınması için oldukça önemlidir.



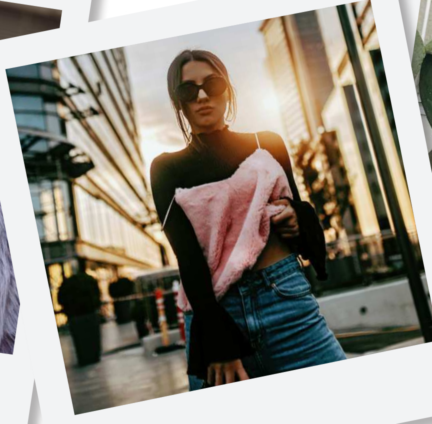


GÜZELLİK SOHBETİ

Gökçe Yıldırım

Açtığı Youtube kanalıyla geniş kitlelere ulaşan Gökçe Yıldırım ile iyi yaşam ve güzellik üzerine konuştuk.

FOTOĞRAFLAR: ONURCAN ERDEM



Sizce güzellik nedir?
Benim için güzellik kavramı, sadece moda, makyaj ve trendlerle ilerleyen veya sadece yüzden ibaret olan bir olgu değil. Güzel olup kalbi bir o kadar iyi olan, anlayışlı başkalarının fikrine saygı gösteren ve az da olsa bakımlı olan insanlara güzel diyebiliyorum. Bir de yüzünde gülümsemesi eksik olmayan kadın benim için güzeldir.

Cilt bakımı ritüelinizden bahseder misiniz? Okuyucularımıza önerebileceğiniz bir bakım önerisi var mı?
Cilt bakımı kendim için yapabileceğim en büyük yatırım. Birinci kuralım asla makyajla uyumamak. Cilt bakım ritüelimin ilk adımı, cildime iyi bir nem desteği sağlamak; aynı zamanda göz çevresi hassas bölge ve kırışmaya çok müsait olduğu için göz çevremi nemlendirmek. Haftada 2 gün peeling uygulayarak cildimi ölü derilerden arındırıyorum. Ayrıca gözenek görünümünü daha aza indirmek için mutlaka cildimi temizledikten sonra tonik uyguluyorum. Haftada bir mutlaka cildimin ihtiyacına yönelik maske yapıyorum.

Bakım önerim ise, cilt bakımının aslında en önemli adımı olan doğru beslenerek ve bol su içerek cildimi içten beslemek. Çünkü cildi içten beslemediğin sürece ne kadar ürün kullanırsanız kullanın cildi sağlıklı gösteremezsiniz.

Saçınız konusunda ne kadar cesursunuz?
Çok yenilikçi ve değişkenliği seven bir yapım var. Dolayısıyla saçlarım konusunda da oldukça cesurum. Beni bir gün koyu renk saçla, diğer gün sarı saçla görebilirsiniz.

Makyaj çantanızın olmazsa olmazı neler?
Olmazsa olmazı göz altı kapatıcısı ve maskara.

Favori parfümleriniz hangileri?
Senelerdir benimle özleşen Gucci Guilty. Ne zaman bu parfümü sıksam kendimi çok daha iyi hissediyorum.

Son zamanlardaki favori ürününüz nedir?
İşim gereği çok fazla ürün deniyorum. Ama son zamanlarda yeni keşfettiğim Lancome'un Teint Idol 24H fondöteni favorim oldu.

Kendinize has makyaj ve bakım sırlarınız var mı?
Elmacık kemiklerimin daha belirgin durması için gölge yapmayı çok seviyorum. Bu benim en büyük makyaj hilem. Yüzümü çok iyi tanıdığım için gölge vererek daha üçgen görünmesini sağlıyorum. Bakım sırrım ise, duştayken ıslak vücuma bebek yağı uygulamak. Bu sayede cildimin daha esnek olmasını sağlıyorum. Özellikle yorgun olduğum zamanlarda uyku maskesi uygulayarak uyumayı tercih ediyorum.

Kozmetik alırken neye dikkat ediyorsunuz?
Ben yeni ve farklı ürünler denemeyi çok seviyorum. Ama özellikle ten ürünü alacaksam, doğru rengi aldığımdan emin olmak adına mutlaka öncesinde rengini boynumda deneyerek almayı tercih ediyorum. Denediğim an almıyorum çünkü spot ışıklar yanıltabiliyor, o yüzden mutlaka gün ışığında kontrol ettikten sonra alıyorum.

Spora ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
Spor benim ruhuma ve vücuduma yaptığım en büyük iyilik. Haftada 3-4 gün mutlaka spora zaman ayırıyorum. Aslında birçok spora meraklıyım, özellikle beni takip edenler vücudumun kaslı olmasına çok ilgi duyuyolar. Bunun sebebi, ben kendimi tam olarak keşfettikten sonra beni en çok mutlu eden şeyin dans olduğuna karar verdim ve dansa çok vakit ayırıyorum. Onun dışında kardiyo ve ağırlık antrenmanları yapıyorum.

Beslenme düzeniniz nasıl? Nasıl besleniyorsunuz?
Son 1 yıldır fazlasıyla sağlıklı besleniyorum. Şeker ve tuzu neredeyse hayatımdan çıkardım. Daha çok evde kendim yemek yaparak sebze ve protein ağırlıklı besleniyorum. Ara öğünlerimde nar, ananas ya da 7-8 tane çiğ badem yiyorum.

Gökçe öneriyor



Lancome teint idole ultra wear camouflage
Fiyat: 165,00 TL



Lancome monsieur big maskara
Fiyat: 79,99 TL



Victoria's Secret fragrance blush
Fiyat: 69,90 TL



Bioderma Sensibio DS+
Fiyat: 64,99 TL

The Body Shop himalayan charcol purifying glow mask
Fiyat: 124,90 TL



Cilt tipinize göre serumlar



Yoğun konsantre formülleriyle, cilt bakımında oldukça etkili olan serumlardan hangisinin cilt tipiniz için uygun olduğunu biliyor musunuz?

Hassas cilt

Avene Hydrance Optimale Serum 30ml

Hassas ciltleri nemlendirerek rahatlatmaya yardım edebilmek için tasarlanmış, cildi beslemeye ve güçlendirmeye yardımcı vitamin ve mineraller içeren Avene Termal suyu ile güçlendirilmiş formüle sahip serumdur. Alerji riski en minimum seviyede tutularak üretilen serum cilde nem verirken gözeneklerde tıkanmaya neden olmaz. Nemini kaybeden ciltlere yoğun bakım vermek için tasarlanmıştır. Daha canlı ve yumuşak bir cilde kavuşmanıza yardımcı olur.
Fiyat: 104,00 TL





Clinique Smart Custom-Repair Serum

Cildinizin geçmişini anlayarak geleceğini değiştiren bu akıllı serum, cildinizin değişen ihtiyaçlarını anlar ve bu ihtiyaçlara uygun çözümler sunuyor. Cildinizin farklı ihtiyaçlarına uygun sonuç sağlamaya yardımcı olurken cilt tonu eşitsizliği ve koyu leke görünümü ile çizgi, kırışıklık ve sıkılık kaybıyla savaşmaya yardımcı oluyor.
Fiyat: 429,00 TL

Karma ve yağlı cilt

Estee Lauder Clear Difference Advanced Blemish Serum 30 ml

Cildi kurutmadan cildin sebum dengesini sağlayarak yeni sivilcelerin oluşumu engeller. Aknelerin etkili bir şekilde sonlandırılmasına yardımcı olur. Sivilcelerin şiddetinin ve sıklığının azalmasına yardımcı olur. Akne karşıtı, cildi yenileyici formül akneleri etkili bir şekilde sonlandırır ve ciltteki parlamayı engeller. Gözeneklerin küçülmesine yardımcı olur.Her uygulamada cildi nemlendiren, cildi kurutmayan ve tahriş etmeyen, yağ dengeleyici serum günlük kullanım için uygundur.

Fiyat: 257,00 TL





Yves Rocher Sebo Vegetal Serum

Kaside kökünden elde edilen Baikal tozu ile cildin yağ dengesini anında kontrol altına alarak sebum fazlalığını emer. Tıkanıklıkları açar ve gözeneklerin görünümünü en aza indirir. Yağlı cilt dokusunu arındırıp matlaştırır. Cilt yapısını yenileyen bitkisel formülü kusurları gidererek cilde canlılık verirken, cildin renk bütünlüğünü sağlayar ve pürüzsüz bir tene kavuşturur.
Akışkan hafif jel yapısı sayesinde ciltte ferahlık hissi uyandırır ve rahatlama sağlar.

Fiyat: 59,90 TL

Kuru cilt



Loccitane Divine Serum

5 patentli formülü ile hücre yenilenmesini uyararak cildin gençliğini arttırır. İçerisinde bulunan konsantre içeriklerin sonucunda yaşlanma belirtilerini tersine çevirmeye ve ciltteki elastikiyeti arttırmaya yardımcı olur. 7 günlük kullanımdan sonra cildin kontürü daha şekilli görünebilir.
Ciltteki elastikiyet kaybı azalabilirken, cildin yenilenmesini uyarabilir.
Divine serum tazeleyen, kadifemsi yapısı sayesinde cilt tarafından hızla emilir.

Fiyat: 479,00 TL

The Body Shop Vitamin E Yoğun Nemlendirici Serum

Nemlendirici öncesi kullanılan bu hafif yapılı serum, cildinize tüm gün koruma ve nem sağlar. Koruyucu E vitamini ve buğday tohumu yağı ile zenginleştirilmiştir. Cildinizi sürekli olarak yumuşak tutar ve pürüzsüzlük hissi verir. Bakım rutininize vitamin E gündüz ve gece bakım ürünlerini ekleyerek cildinize ihtiyacı olan nem ve korumayı sağlayabilirsiniz.

Fiyat: 69,90 TL



Normal cilt

Kiehl's Midnight Recovery Concentrate Serum

Cilde sağlıklı görünümünü etkin bir biçimde geri kazandırır ve sabahları daha pürüzsüz, aydınlık ve dinlenmiş bir ciltle uyanmanızı sağlar. Yenileyici, dengeleyici ve antioksidan etkileri ile bilinen temel yağların karışımı olan bu formül, gece boyunca cilt bariyerini yenilemek için çalışır. Düzenli kullanımı sonucunda cildi yorgunluk izlerinden arındırmaya, sıkılaştırmaya, ince çizgiler ve kırışıklıkların azalmasına yardımcı olur.

Fiyat: 209,00 TL





Darphin Hydraskin Bakım Serumu 30 ml

Darphin Hydraskin yoğun nemlendirici serum cilde kaybettiği nemi geri kazandırır. Hafiftir ve cilde anında nüfuz eder. Cildi yoğun nemle besleyip gerginliği azaltır ve cildi yumuşatır. Kuru cilde esnekliğini ve sağlıklı ışıltısını geri kazandırır.

Fiyat: 178,75 TL

Y KUŞAK RUJLAR

Instagram hikaye paylaşımlarından esinlenerek hazırlanmış ambalajlar, yoğun renkler, ultra kaygan dokular. Hepsi Sephora'nın yeni ruj koleksiyonunda bir araya geliyor.

Yayınlamak, paylaşmak... Sephora, interneti yoğun olarak kullanan, doğuştan dijital olan Y Kuşağı için 30 renk seçeneğine sahip canlı bir seri ortaya çıkardı. Beğenmeye ve paylaşmaya hazır şekildeki koleksiyon, bu sezon tutkunlarını karşılıyor. Sephora Collection, yumuşak formülüyle dudakları yoğun bir şekilde renklendiriyor.

Klasik siyah kutusundan çıkarılan yeni ruj, Instagram üzerindeki hikayelerden esinlenilerek tasarlanan bir kutu içerisinde sunuluyor. Bu rujlar daha orijinal, daha parıltılı, daha cezbedici aynı zamanda daha çevre dostu.
Fiyat: 29,90 TL



Güzellik NOTLARI

Yeni çıkan güzellik ürünlerine göz atın.

HASSAS CİLTLERE YATIŞTIRICI BİR DOKUNUŞ

Salatalık Yatıştırıcı Micellar Temizleme Suyu

Doğal Salatalık Özlü micellar su durulamaya gerek kalmadan makyajı temizler ve cildi ferahlatır. Yatıştırıcı özelliği ile hassas ciltlerde günlük cilt bakımını sağlar.
Fiyat: 74,00 TL



Salatalık Yatıştırıcı Kağıt Maske



Salatalık Özü ve Aloe Vera içeriğiyle hassas cildi sakinleştirmeye, yatıştırmaya ve tazelemeye yardımcı olur.
Fiyat: 24,90 TL

RADARIMIZA TAKILAN 3 yeni ürün

FLORMAR FREE SPIRIT FULL COLOR OJELER

Tarz sahibi renkleri, kremsi ve ışıltılı yapısı, uzun süre kalıcı özel formülü ve tırnaklara bakım yapan içeriğiyle bu seriyi çok seveceksiniz.
Fiyat: 3,99 TL



BECCA LIPTUITIVE GLOW GLOSS

Bu yoğun nemlendirici parlatıcı uygulandıktan 1 dakika sonra, pH teknolojisi sayesinde dudakların su seviyesine göre tepki veriyor ve kişiye özel bir renk bırakıyor.
Fiyat: 129,00 TL

MAX FACTOR FACEFINITY COMPACT PUDRA

Doğal ve hafif yapısı cildinizin gün içerisinde nefes almasını sağlıyor. Yumuşak ve kremsi yapısıyla mükemmel kapatıcılık suuyor.
Fiyat 61,90 TL



BAKIM SEPETİ

Mart ayının öne çıkan güzellik ve bakım ürünleri.



1. DR. JART + SHAKE&SHOT YÜZ MASKESI
Kullanması kolay ve eğlenceli olan bu ürün cildin beslenmesine ve nem kazanmasına destek oluyor.
Fiyatı: 50,00 TL

2. LIERAC LIFT INTEGRAL EYE LIFT SERUM
Göz çevresini yapılandırmaya ve sıkılaştırmaya yardımcı oluyor.
Fiyat: 259,00 TL

3. LR ZEITGARD BEAUTY DIAMONDS YÜZ BAKIM YAĞI
İçeriğindeki 6 doğal yağ ve vitaminler ile kuru ve yıpranmış cildi yeniliyor, ekstra ışıltı sağlıyor.
Fiyat: 124,90 TL

4. MOROCCANOIL
Moroccanoil'in sülfat, paraben ve fosfat içermeyen formülüyle ürettiği bu yağ, saçın doğal keratin yapısını güçlendirirken aynı zaman da onarılmasına da yardımcı oluyor.
Fiyat: 98,00 TL

5. PHYSICIANS FORMULA ARGAN WEAR ULTRA BESLEYICI ARGAN YAĞ
Etkili ve güçlü formülü ile cildi derinlemesine nemlendiren bu ürün aynı zamanda cilt yapısını iyileştirir ve cilt elastikiyetini arttırır.
Fiyat: 95,00 TL

6. YVES ROCHER KUSUR GIDERICI KAPATICI
Formülü yüzde 98'den daha fazla doğal içeriğe sahip bu ürün cildinizdeki kusurları kapatıyor ve cildi matlaştırıyor.
Fiyat: 32,90 TL

7. THE BODY SHOP ROOTS OF STRENGHT DAY CREAM
Cildi besleyerek anında nem sağlıyor. Cildi arındırken aynı zamanda sıkılaştırıyor.
Fiyat: 129.90 TL

Botoksla dişlerde pembe estetik

Diş Hekimi Protez Uzmanı Dr. **Çağdaş Kışlaoğlu**, diş etlerine botoks ile uygulanan pembe estetik hakkında bilgiler veriyor.

Sadece dişlerinizin değil, diş etinizin de nasıl göründüğü önemli. Gülümserken diş etleriniz gülüşünüze gölge mi düşürüyor? Estetikte birçok alanda uygulanan botoks mucizesi, pembe estetikle güzel bir gülüşün önemli unsurlarından olan diş etlerinin güzel görünmesine de yardımcı oluyor.

Diş estetiğindeki önemli gelişmelerle birlikte çevre dokulara uygulanan "pembe estetik" (diş eti estetiği) konusundaki beklentiler de değişti. Özellikle üst çene bölgesindeki diş etlerinizin görüntüsü, gülüşünüze ve dolayısıyla da güzelliğinize gölge düşürebilir.

"Pembe estetik" nedir?

Diş etleri gülüş esnasındaki en önemli kriterlerden biridir. Estetik bir gülümsemenin yalnız beyaz, muntazam dişlerle değil, bu dişlere uyumlu diş etleri ile mümkün olduğuna dikkat çekmek gerekir. Estetik diş eti uygulamalarını pembe estetik olarak tanımlayabiliriz. Diş etlerinin sağlığı, rengi ve seviyesi diş estetiğini tamamlar, göze hoş gelen, uyumlu ve temiz bir gülüş sağlamanın ilk adımı diş ve diş eti uyumunu sağlamaktır.

İşlem sırasında ağrı hissedilir mi?

Pembe estetik adını verdiğimiz bölgede en çok karşılaştığımız sorun, gereğinden fazla görünen diş etleri ya da asimetrik diş eti seviyeleridir. Elbette bu durumu düzeltmeden estetik bir diş hekimliği uygulamasından bahsetmek zordur. Estetik diş hekimliği uygulamalarından olan ve "Gingivoplasti" adı verilen küçük bir operasyon ile bu tip fazla görünen ya da asimetrik seviyedeki diş etlerini düzeltmek mümkündür. Hastaya yapılacak lokal anestezi ile hasta hiçbir şey hissetmeden lazerle fazlalık olan bölge çıkarılır. Eğer gerekiyorsa ardından uygulanacak laminate porselen ya da metal desteksiz zirkonyum porselenler ile de beklentilerin ötesinde estetik sonuçlar elde edilebilmektedir.

Botoks uygulaması nasıl kullanılıyor?

Estetikte birçok alanda uygulanan botoks mucizesi, pembe estetikte şu şekilde uygulanıyor; yapılan cerrahi uygulamaya rağmen gülümseme sırasında diş etleri görünüyorsa burun deliğinin altındaki iki noktaya botoks uygulaması yapılabilir. Böylece ifade değişikliği olmaksızın üst dudak bir miktar düşer ve diş etleri görünmez. Dr. Kışlaoğlu, elbette burada önemli olanın, yüz kaslarını çok iyi bilmek ve doğru noktalara uygulama yapmak olduğunu belirtiyor.

Diş eti çekilmeleri hangi sebeplerle oluyor ve nasıl tedavi ediliyor?

Diş eti çekilmesi güzel bir gülüşe gölge düşürürken aynı zamanda dişler düzgün temizlenmediğinde, üzerlerinde ve aralarında biriken yiyecek artıkları bakteri üretir. Bakteri plağı denilen bu birikintiler, diş çürüklerinin ve diş eti iltihaplarının baş sorumlusu olup, zamanla tükürüğün çökelmesi sonucu diş taşlarını oluştururlar. Bakteri plağının içinde üreyen mikroorganizmalar, şekerli gıdaları parçalayarak asit üretirler, bu durum diş eti çekilmelerine ve diş çürüklerine sebep olabilir. Sağlıklı diş etleri açık pembe renkte olur, dişe ve kemiğe sıkıca yapışmış diş etleri, portakal kabuğuna benzer parlak ama pütürlü bir görünüme sahiptir.





MUHTEŞEM GEMİ İLE SIRA DIŞI ROTALARA

İtalyancada göz kamaştırıcı anlamına gelen, MSC Cruises'un Magnifica gemisi, bu yaz sıra dışı rotalarda, keyifli gemi seyahatlerine ev sahipliği yapıyor. Yıllardır Kuzey Avrupa coğrafyasında yapılan, Baltık ve İskandinav başkentleri ile fiyortlar seyahatine, bambaşka bir pencereden bakabileceğiniz alternatifli programlar satışa sunuluyor.

Seyahate kısıtlı zaman ayırabilen gezginler için 4 ve 5 gecelik programları ile aynı seyahat içinde Fransa, Belçika, Hollanda ve Almanya'yı da görme şansı veriyor. Böylece kısa zaman diliminde hem daha çok yer görme imkanı olurken, hem de az deneyimlenmiş rotalarda farklı bir seyahat deneyimi yaşatıyor.

Vakti bol olan seyahat severler için de, yaz mevsiminde 8, 9 ve 12 gecelik, alternatifli programlara katılma imkânı da bulunuyor. Bu gemi rotalarında, Fransa, Belçika, Hollanda, Almanya'nın yanı sıra İspanya ve Norveç fiyortlarını da görebilme şansı var. Özellikle Temmuz ayında Fransa, Norveç fiyortları ve Almanya'yı da içeren, az deneyimlenmiş bir rota, programlar arasında göze çarpıyor. MSC Magnifica ile Fransa'nın Le Havre limanından hareketle Norveç'in eşsiz fiyort oluşumlarının gözlemlendiği Stavanger, Bergen, Olden ve Alesund ziyaret ediliyor. Doğanın Kuzey Avrupa'da uyandığı, en güzel mevsiminde ve yemyeşil bir coğrafyada, şelaleler, tertemiz bol oksijenli bir hava eşliğinde yapılan keyifli gemi seyahati Almanya'nın Hamburg şehrinde sona eriyor.

MSC Magnifica'nın yaz boyu yapacağı sıra dışı Kuzey Avrupa rotasındaki programlar için MSC Cruises satış acentelerinden detaylı bilgi alabilir veya www.msccruises.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

Dünyanın en etkileyici 10 doğa olayı

Peribacaları, Türkiye

Peribacaları, her yıl yerli ve yabancı sayısız turisti Kapadokya'ya çekiyor. Vadi yamaçlarından akan sel sularının ve rüzgarın etkisiyle aşınan tüflerden meydana gelen Peribacaları, dünyadaki eşsiz doğa harikaları arasında yer alıyor.

Doğa, dünyanın dört bir yanında paha biçilemez pek çok güzellik sunuyor. Ancak bazıları var ki büyüleyici sıfatını sonuna kadar hak ediyor. İşte Türkiye'nin turizm portallarından tatilsepeti.com'un gözünden dünyanın en etkileyici doğa olayları.

Büyük Mavi Çukur, Belize

Orta Amerika ülkesi Belize'nin nefes kesen noktası Büyük Mavi Çukur, çoğu kişinin fotoğraflardan aşina olduğu bir doğa harikası. Turkuaz rengi sığ sularını delerek devasa bir karanlık çember oluşturan çukur, aslında deniz seviyesinin çok daha düşük olduğu zamanlardan kalma bir mağara. Deniz seviyesi yükseldikçe içi sularla dolan boşluk, dünyanın en etkileyici görüntülerinden birini oluşturuyor.



Catatumbo Yıldırımı, Venezuela

Bitmeyen Fırtına ismiyle de anılan Catatumbo Yıldırımı, Venezuela'nın Catatumbo Nehri'nde gerçekleşiyor. Beş kilometre yükseklikten çakan şimşekler, yılın yaklaşık 160 günü, günde 10 saat boyunca devam ediyor. Yıldırımların olağanüstü görüntüsü, tanıklık edenlere doğanın gücünü ve ihtişamını bir kez daha kanıtlıyor.

Kuzey Işıkları, İskandinav ülkeleri

İzlanda, İskoçya, Kanada
Her yıl binlerce turisti dünyanın kuzeyine çeken Kuzey Işıkları, İzlanda, İsveç, Norveç, Finlandiya, İskoçya ve Kanada'nın kuzey kesimlerinden rahatlıkla görülebiliyor. Kasım ve Şubat ayları arasında gerçekleşen kuzey ışıkları, yeşil ve kırmızının karanlık gökyüzündeki danslarını andırıyor.



Moeraki Kayaları, Yeni Zelenda

Yeni Zelanda'nın Koekohe Plajı'nda bulunan siyah küre şeklindeki Moeraki Kayaları, ilginç şekilleri nedeniyle deniz kenarında yürüyen kabuklu bir canlıyı anımsatıyor. Kayaların yaklaşık 60 milyon yıl önce, kil, çamur ve ince siltin kalsitle sertleşmesi sonucu oluştuğu düşünülüyor.

Danxia Yer Şekilleri, Çin

Çin'in güneybatı, kuzeybatı ve güneydoğu bölgelerinde rastlanan Danxia Yer Şekilleri, rengarenk görüntülerinden dolayı daha çok Gökkuşağı Dağları ismiyle biliniyor. Kireçli kum taşlarının rüzgar, yağmur ve güneş aracılığıyla milyonlarca yıl boyunca aşınması sonucu oluşan Danxia, oldukça etkileyici bir görünüm sunuyor.





Biyoyansıma, Maldivler

Ateş böcekleri ve benzeri canlıların tamamen doğal şekilde kendiliğinden ışık saçması olayına biyoyansıma adı veriliyor. Biyoyansımanın en ilginç ve hayranlık uyandıran örneği ise Maldivler'in Vaadhoo Adası'nda gerçekleşiyor. Adanın kıyılarına yayılan fitoplanktonların biyolüminesans gösterisi, suların ışıltılarla kaplanmasına sebep oluyor.

Gökkuşağı Okaliptüs Ağacı, Kuzey Yarım Küre

Kuzey yarım kürede bulunan tek okaliptüs türü olan gökkuşağı okaliptüs ağaçları farklı renklere boyanmış gibi görünseler de, bu durumun tek nedeni gövdelerini kaplayan tabakanın çoklu renge sahip olması. Gökyüzündeki danslarını andırıyor.



Sardalya Göçü, Güney Afrika

Mayıs ve Temmuz ayları arasında Güney Afrika kıyılarından geçen milyarlarca sardalya, özellikle su altı tutkunları için kaçırılmaması gereken görüntüler oluşturuyor.





Pororoca Dalgası, Amazon Nehri

Atlantik Okyanusu akıntılarının Amazon Nehri ağzına geldiğinde oluşturduğu Pororoca dalgası, her yıl Şubat ve Mart ayları arasında ve yalnızca iki kez gerçekleşiyor. Dört metreyi aşan boyuyla dünyanın en büyük dalgası olarak biliniyor.

KÜLTÜR SANAT

Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

Sinemadan baleye tiyatrodan festivallere kadar dopdolu bir Mart ayı.



St. Petersburg Bale Topluluğu
Dünyaca ünlü bale topluluğu Saint Petersburg Ballet Theatre, ikinci kez İstanbul'a geliyor. Repertuvarında; Don Kişot, Paquita, Fındıkkıran, La Bayadère, Uyuyan Güzel, Romeo ve Juliet gibi dünyaca ünlü koreografilerin yer aldığı Saint Petersburg Bale Topluluğu Irina Koleniskova'nın baş balerin olarak yer aldığı Kuğu Gölü ve Uyuyan Güzel gösterileri ile yeniden 9-12 Mart tarihlerinde kültür ve sanatın merkezi TİM Show Center'da sanat severlerle buluşacak. Biletler Biletix gişeleri ve biletix.com.tr'de.



Notre Dame De Paris Müzikali
Victor Hugo'nun ölümsüz aşk hikayesi Notre Dame'ın Kamburundan uyarlanan Notre Dame De Paris müzikali orijinal dili Fransızca'da sahnelenmek üzere, 21 performans sergilenecek. Notre Dame De Paris'i izleyip, müzikal tarihinin en önemli eserlerinden birine tanık olma fırsatını kaçırmayın. Notre Dame De Paris 9-25 Mart tarihleri arasında Zorlu Performans Sanatları Merkezi Ana Tiyatro'da. Biletler Biletix gişeleri ve biletix.com.tr'de.



Ailecek Şaşkınız
Babasının şirketinin başına geçerek CEO'luk görevini üstlenen Ferhat şımarık bir adamdır. Hala çocuksu yapısıyla dikkat çeken Ferhat'ın sağ kolu ise onun çocukluk arkadaşı, şirketin finans müdürü Gökhan'dır. İkili çalışanlarına pek de nazik davranmamaktadır. Günün birinde şirket çalışanlarına yemek servisi için gittikleri bir restoranda, restoran sahibiyle dostluk kurarlar. Restoran sahibinin kızı Elif'e gönlünü kaptıran Ferhat, deliler gibi aşık olur. Ancak Elif narin ve saf bir genç kız değildir. Özel eğitimler ve üstün hizmetlerle dolu kariyeri, sert karakteri ve kıvrak zekası Ferhat'ı bir hayli zorlayacaktır. Ahmet Kural ve Murat Cemşir'in başrollerini paylaştığı Ailecek Şaşkınız 2 Mart'ta sinemalarda.



Kızıl Serçe
Dominika Egorova, Rus güvenlik servisinde eğitimli bir baştan çıkarıcı olan "sparrow" olma isteği üzerine eğitilir. Dominika vücudunu bir silah olarak kullanmayı öğrenir ancak kişiliksizleştirme eğitim süreci boyunca benlik hissini korumak için mücadele eder. Haksız bir sistemde kendi gücünü bulması, programın en güçlü varlıklarından biri olarak yükselmesine sebep olur. İlk hedefi ajansın Rus istihbarat alanına en hassas nüfusunu sağlayan CIA yetkilisi Nate Nash'dir. İki genç görevli kariyerlerini, bağlılıklarını ve her iki ülkenin güvenliğini tehdit eden bir aldatmacaya düşerler. Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts, Jeremy Irons, Charlotte Rampling gibi ünlü oyuncuların baş rolünde yer aldığı Kızıl Serçe 2 Mart'ta sinemalarda.



Direniş Karatay
Guyaseddin, babası Alaattin Keykubat'ın zehirlenerek öldürülmesi

üzerine tahta geçmiştir. Fakat o, babası gibi yetenekli bir devlet adamı değildir. Bu durum Moğol baskılarının artmasına neden olur. Emir Celaleddin Karatay bu baskılara karşı halkı büyük bir direnişe hazırlamayı planlar. Tüm tecrübesi ve gücü ile direniş hazırlıklarına başlayan Celaleddin Karatay, gencinden yaşlısına, kadın erkek demeden Anadolu'nun sessiz kahramanlarını da yanına alır.

Yönetmenliğini Selahattin Sancaklı'nın üstlendiği filmin oyuncu kadrosunda Mehmet Aslantuğ, Fikret Kuşkan, Yurdaer Okur, Burcu Özberk'in yer aldığı film 9 Mart'ta vizyonda olacak.



Kaybedenler Kulübü Yolda

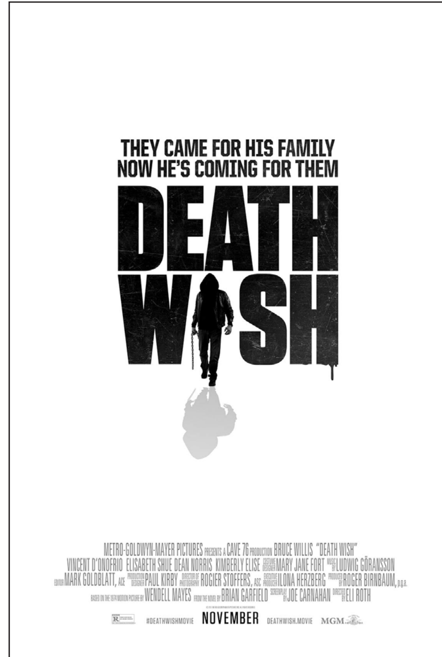
Kaan ve Mete, Olimpos'ta kalabalık bir Kadıköy grubuyla yaptıkları eğlenceli tatilin sonunda, motorlarıyla İstanbul'a doğru yola çıkarlar. İstanbul'a doğru ilerlerken, hayat onlara ve bize yolun, yolculuğun ve ilişkilerin hiçbir zaman planlandığı gibi ilerlemediğini, bir kez daha ve oldukça sert bir biçimde gösterecektir.

Nejat İşler ve Yiğit Özşener'in başrolde olduğu ve bu ikiliye Hande Doğandemir ile Rıza Kocaoğlu'nun eşlik ettiği "Kaybedenler Kulübü" filminin devam filmi olan "Kaybedenler Kulübü Yolda" 16 Mart'ta sinemalarda.



Tomb Rider

Babasının ortadan kaybolmasından yedi yıl sonra, 21 yaşındaki Lara küresel ticaret imparatorluğunun başına geçmeyi reddetmiş ve üniversite dersleri alırken bir yandan da Londra'da bir bisiklet kuryesi olarak çalışmaktadır. Ancak ortaya çıkan yeni bir antik eser sonucu babasının kayboluşunu araştırmaya başlar ve son gittiği yeri ziyaret eder: Japonya kıyılarında bir yerde bulunan gizemli bir adadaki bir mezar. Birdenbire Lara kendini yalnızca keskin zekası, dirayeti ve inatçı ruhuyla silahlanmış bir halde, dezavantajlı bir durumda olduğu bir maceranın içinde bulur. Lara, bilinmeyene doğru yolculuk ederken, kendi sınırlarının ötesine geçmeyi de öğrenmelidir. Alicia Vikander, Daniel Wu, Dominic West, Walton Goggins, Alexandre Willaume gibi başarılı oyuncuların oyuncu kadrosunda yer aldığı film 16 Mart'ta beyazperdede olacak.



Öldürme Arzusu

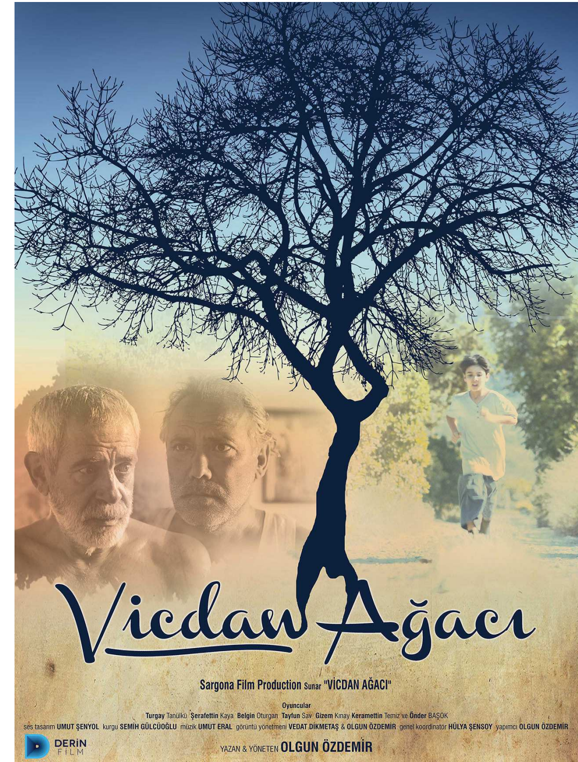
Başarılı bir travma cerrahı olan Paul Kersey, hayatını ölüm döşeğindeki, vurulmuş, bıçaklanmış insanlarla uğraşarak geçirmektedir. Stresli işinden sıyrıldığında ise sevgi dolu bir aile babasıdır. Kızı ve eşiyle mutlu bir hayat süren adam için bu düzen bir trajedi ile değişiverir. Evine düzenlenen saldırı sonrası eşi ölmüş, kızı ise komada yaşam mücadelesi vermektedir. Hayatını tamamen değiştiren bu olaydan sonra Paul, mesleki yeteneğini de kullanarak adeta bir ölüm makinesine dönüşür. Paul ne pahasına olursa olsun intikamını almaya kararlıdır.

Bruce Willis, Elisabeth Shue, Vincent D'Onofrio, Mike Epps, Dean Norris gibi başarılı oyuncuların kadrosunda yer aldığı film 16 Mart'ta vizyonda.



Arch+Dsgn Summit 2018

Mimari Etkinlik Merkezi tarafından bu yıl ikincisi düzenlenecek olan mimari ve tasarım zirvesi "Arch+Dsgn Summit 2018", 6-7 Nisan tarihlerinde "Mimari ve Tasarımda Yeni Yaklaşımlar" temasıyla hayata geçirilecek. Arch+Dsgn Summit 2018, katılımcılara mimarlık mesleğinin taşıdığı işlevsel ve estetik özellikler bağlamında, endüstri ürünleri, mühendislik, güzel sanatlar, felsefe ve sosyoloji olmak üzere pek çok disiplin ile ilişkilerin güçlendirilmesine yönelik bir program sunacak. Zirvede gerçekleştirilecek panel oturumlarında mimarlık ve tasarım dünyasının önemli isimleri "Kimlik ve Kültür", "Tasarım", "Eğitim", "Mekan" ve "Teknoloji" alt başlıkları üzerinden "Mimari ve Tasarımda Yeni Yaklaşımlar" temasını ele alınacak. Fuar ücretsiz, detaylara www.mimaritasarimzirvesi.com adresinden ulaşabilirsiniz.



Vicdan Ağacı

Kuşadası Kirazlı Köyü'nde, Menderes ve yatalak ağabeyi Adnan birlikte yaşarlar. Menderes kendini bakıma muhtaç olan ağabeyine adamıştır. Köyün emlakçısı Reşit iki kardeşin oturduğu evi almak ister. Reşit, Menderes evi ve araziyi satıp ağabeyi Adnan'ı huzurevine yerleştirmesi için nasihat verir. Adnan bu konuşmayı öğrendiğinde iki kardeş geçmişleriyle yüzleşecektir. İki kardeşin aynı kadına duyduğu derin sevgi ve aralarındaki vicdan muhasebesi kırılma noktası olacaktır.

Olgun Özdemir'in yazıp yönettiği, başrollerini Şerafettin Kaya ve Turgay Tanülkü'nün paylaştığı "12 Months Film Festival-2015- En iyi film", "12 Months Film Festival-2015- İzleyici özel ödülü" , "2. Uluslararası Lyon Film Festivali-2016- En iyi film" dallarında ödül kazanan Vicdan Ağacı 9 Mart'ta sinemalarda.

"Akıllı seyahat" etmenizi sağlayacak 16 ipucu



Hotels.com'un seyahat uzmanları tatilde avantajların keyfini sürmek ve birbirinden güzel fırsatlardan yararlanmak isteyenler için 16 öneride bulunuyor.

İşte tatilinize renk katacak 16 ipucu:

Pazar geceleri genellikle bir şehir otelinde kalmak için en ucuz gece
Pazar gecelerinde hafta sonu gezginleri şehirden ayrılmıştır. Otellerin çoğu pazar geceleri için harika fırsatlar sunar ve otellerin doluluğu daha az olabileceğinden, oda yükseltme olasılığı da daha fazla olur.

Mobil rezervasyon
Dünya çapında tatilcilerin yüzde 54'ü akıllı telefonlarından bir otel rezervasyonu yapıyor ve bu sayı her geçen gün artmakta.

İş merkezinde kalın
Tokyo, Londra, Brüksel ve Sao Paulo gibi iş seyahati için popüler olan pek çok şehir, hafta sonları "beyaz yakalılar" şehirden ayrıldığında avantajlı oda fiyatları sunuyor. Bazen 5 yıldızlı otellerde gecelik 100 Euro'nun altında bile konaklayabilirsiniz.

Sadakat programları
En iyi fiyatlara, indirim kuponlarına, ücretsiz gecelere, VIP hizmetlere ve ekstralara erişmek için sadakat programlarına kaydolun.

Evcil hayvanınızla seyahat edin
Bazen evcil hayvan dostu oteller, en büyük odalarını evcil hayvanla seyahat edenlere ayırır; çünkü itiraf edin ki onların konforu sizinkinden daha önemlidir. Daha geniş ve rahat bir oda alabileceğiniz için evcil hayvanınızı yanınıza almayı düşünün.

Rezervasyonu daha geç yapın
Otelinizi aylar öncesinden rezerve etme zamanları artık geride kaldı. Hatta, son dakikada rezervasyon yapmak sizi oldukça kârlı çıkarabilir.


Evcil hayvan kabul eden oteller sayesinde, minik dostunuzu da tatile götürebilirsiniz.

Daha yüksek katlardaki odaları tercih edin
Suit'ler ve daha premium odalar genellikle otelin üst katlarında bulunur. Bu nedenle en üst katlardan bir oda isteyin. Kral dairesini tutmasanız bile sokak gürültüsünden uzaklaşırsınız.

Oda yükseltme için olabildiğince geç giriş yapın
Geç giriş yaparsanız, otelin genelde günlük seyahate ayrılmış oda kategorisindeki standart odalarının bitmiş olma ihtimali vardır; bu nedenle daha yüksek bir odaya geçiş yapma şansınız olabilir.

Özel günlerinizi mutlaka belirtin
Otele özel durumunuz hakkında bilgi verin ve kutlamak için güzel bir oda isteyin. Önemli ipucu: Özel bir isteğinizle ilgili olarak 10:00-13:00 arası oteli telefonla aramayın; büyük olasılıkla çıkış işlemleri için bekleyen kalabalık bir konuk grubu ile meşguldürler.

Yorumların ve sosyal medyanın gücü
Misafir yorumları ve sosyal medyada anılmak günümüzde oteller için çok önemli. Giriş esnasında onlara bir yorum yazacağınızı, onları Instagram'da takip edeceğinizi ve her fırsatı değerlendirip etiketleyeceğinizi söyleyin.

Köşede konumlandırılmış oda isteyin
Varsa her zaman köşede konumlandırılmış oda alın. Binanın yapısal düzeninden dolayı, bu odalar genellikle en geniş metrekareye ve pencerelere, aynı zamanda da en düşük gürültü seviyesine sahiptir. Ekstra ödeme yapmadan, daha hoş bir odaya sahip olduğunuzu hissedeceksiniz. Otelin herhangi bir yeni tadilat geçirip geçirmediğini öğrenin ve eğer öyleyse yeni odalardan birini talep edin.

Çalışanların en yakın arkadaşı olun
Otele vardığınızda, otel görevlilerine onlardan yana olduğunuzu gösterin ve beklemeyi teklif edin. Resepsiyon görevlilerine arkadaşça ve kibar davranın; bu genellikle daha iyi bir oda, geç çıkış, kahvaltı kuponları, bir şişe şarap, meyve sepetleri veya feragat edilmiş mini bar masrafları gibi avantajlar sağlayabilir.

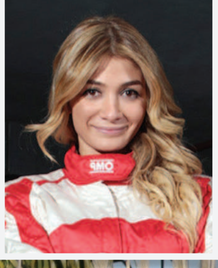
Ücretsiz hizmetler
Vücut losyonu, yüz maskeleri ve güzellik malzemeleri gibi tasarım banyo ürünlerinin keyfini çıkarabilirsiniz. Egzotik çaylar ve atıştırmalıklar, terlik, kaliteli dergiler, kırtasiye ürünlerinin yanı sıra bazı otellerde taşınabilir Wi-Fi üniteleri, şemsiye ve bisiklet gibi günlük kullanım için eşyalar bile var.

Giriş sırasında kahvaltı fırsatlarını öğrenin
Oda paketiniz kahvaltı içermiyorsa, özellikle kahvaltı için otel restoranında herhangi bir özel fırsat olup olmadığını kontrol edin. Yemekte büyük indirimler, sadece misafirler için happy-hour veya 1 kişi fiyatına 2 kişi fırsatı kazanabilirsiniz.

Kulüp veya yönetici düzeyi oda için ödemeyi düşünün
Bazı otellerde, özellikle de iş dünyasının kaldığı otellerde, size buklet malzemeleri, hizmetler ve ücretsiz ikramlara erişim sağlayan bir yönetici kulübü vardır. Küçük bir ücret karşılığında ücretsiz içecekler ve atıştırmalıklar sunan özel bir salonun, çamaşırhane hizmetlerinin, iyileştirilmiş odaların, ücretsiz Wi-Fi, gazete ve dergilerin keyfini çıkarabilirsiniz.

Gizli yastık menüleri
Odanızdaki bir menü sadece oda servisi veya çamaşırhane için olmayabilir. Günümüzde pek çok otel, gezginlere evlerindeki lüksü sunmak istiyor. Bu nedenle yastık menüsü yeni bir seçenek olarak öne çıkıyor. Boyun ve sırt ağrılarınız varsa, yastık seçeneklerini sorun.





Otomobil Editörü
Simin Bıçakcıoğlu

Seat Arona

Ibiza'yı beğeniyor fakat boyutları konusunda kafanızda soru işaretleri varsa, Arona size aynı özellikleri daha büyük bir gövdeyle sunabilir.





Seat, yerden bir miktar daha fazla yüksekte olmayı sevenler için yeni Arona modelini tanıttı. Aslına bakarsanız Arona için Ibiza'nın boyutları arttırılmış versiyonu diyebiliriz. Çünkü bu otomobilde, Ibiza'da kullanılan alt yapı mevcut. Tabii ufak bir fark ile. Arona, Ibıza'dan 8 cm daha uzun bir gövdeye sahip. Bu da kokpitin ferahlamasını ve büyük çantalarınız için daha fazla bagaj hacmi anlamına geliyor.

Arona'nın kaputunun altında 3 silindirli 1.0 litrelik benzinli motor bulunuyor. 115 bg güç ve 200 Nm tork üreten bu motor, 7 ileri DSG şanzıman ile kombine edilmiş. Motor hacmi küçük gibi görünse de, yeterli performansa sahip.

1.0 litrelik benzinli motor için iki farklı donanım seçeneği bulunan otomobilin, Xcellence donanım seviyesine sahip olan modelini test ettim. Günümüz sürüş güvenliği özelliklerinin hemen hemen hepsine sahip olabiliyorsunuz. Ayrıca 8 inç boyutundaki multimedya sistemi, telefondan müzik dinlemeyi sevenler için Apple CarPlay, Android Auto ve Mirror Link gibi bağlantı seçeneklerine sahip.

Arona'nın kabin kalitesi ise diğer Seat modellerinden alıştığımız seviyede. Genel anlamda yumuşak kaplamalara yer verilen ön konsolun bazı noktalarında sert plastikler mevcut. Fakat bu büyük bir sorun değil.

Biraz da sürüş hissiyatından bahsedecek olursam, direksiyonu yumuşak ve sizi yormuyor. Bu da şehir içi kullanımlarda konfor seviyesini arttıran bir etken. Süspansiyonları ise bir miktar sert fakat bu sertlik rahatsız edici seviyelerde değil ve otomobilin ağırlığını başarılı bir şekilde dengeleyerek, virajlarda Arona'nın kontrollü hissetirmesini sağlıyor.

Şimdilik yalnızca 1.0 litrelik benzinli motor seçeneğine sahip Arona'nın ilerleyen dönemlerde,1.5 litrelik benzinli ve 1.6 litrelik dizel motorlu seçenekleri de satışa sunulacak. Ülkemizde giriş seviyesi 92 bin TL'den satılan Arona; kabin kalitesi, sürüş konforu ve şehir içinde kolay bir kullanım sunmasıyla rakipleri karşısında ön plana çıkıyor.



DETAYLAR Güç: 115 bg **Tork:** 200 Nm **Ağırlık:** 1135 kg **0-100km/s:** 11.9 sn **Yakıt Tüketimi:** 5.0 lt/100 km **Baz Fiyat:** 117.500 TL

Skoda Octavia Sport



Bir süredir satışta olan Octavia, 150 bg'lik motoru ile daha fazla güç imkânı sunuyor.

Skoda'nın Superb'ün altında konumlandırdığı modeli Octavia, sportif sedan sevenler için yeni donanım seviyesi ile aramızda. İç mekân genişliği ve sunduğu bagaj hacmiyle üst sınıfı aratmayan modelin yeni tasarımındaki en büyük değişiklik olan iki parçalı LED farlar oldukça dikkat çekmiş, seveni de eleştireni de çok olmuştu. Makyajlanan Octavia'nın ülkemize gelişinin ardından Skoda, en çok satan modelinden performans bekleyen müşterileri için daha güçlü turbo benzinli bir motor ve daha sportif detaylar taşıyan bir Octavia versiyonunu satışa sundu. Volkswagen Grubu'ndaki diğer markalardan tanıdığımız, 1.4 litre turbo benzinli, 150 bg güç ve 250 Nm tork üreten ünite artık Octavia'nın da kalbi oluyor. Bu motor seçeneğini yalnızca 7 ileri DSG otomatik şanzıman ile satın alabiliyorsunuz. Peki nedir bu Sport donanımı? Tek farkı yalnızca motoru mu? Elbette değil. Sport donanım paketi Octavia'da en üst paket olarak yer alıyor ve Style donanım paketinde olan her özelliği sunuyor. Hatta fazlası var; sunroof, anahtarsız giriş ve çalıştırma, sürüş modu yönetimi ve bu versiyonun adına uygun olarak şanzımanı manuel moda aldığınızda, vitesi direksiyonu bırakmadan değiştirmenize imkân veren vites kulakçıkları iç mekânda sunulan konforlu ve teknolojik özelliklerden bazıları. Skoda tasarımda çok aşırıya kaçmamış ancak bir Octavia Sport'u diğer Octavia'lardan kolayca ayırt edebiliyorsunuz. 17 inçlik siyah renkli jantlar, karartılmış arka camlar, gövde renginde ince arka kanat, krom cam çerçeveleri ve kırmızı desenli koltuklar modelin en belirgin özellikleri. Octavia Sport, makyajlanan versiyonunda artan arka diz mesafesi ve bu modeldeki güçlü motoru ile yolda oldukça çevik ve dinamik hissettiriyor. Yakıt tüketiminde ise 5.8 lt/100 km gibi değerleri görebilmeniz mümkün.



Octavia'nın başarılı bir model olduğu konusunda şüphe yok. Sport donanımı da halihazırda iyi bir iş çıkaran modelin çekiciliğini arttırıyor.



DETAYLAR **Güç:** 150 bg **Tork:** 250 Nm **Ağırlık:** 1269 kg **0-100km/s**: 8.2 sn **Yakıt Tüketimi:** 5.0 lt/100 km **Fiyat:** 129.000 TL

